

# 佐々町いきいき百歳体操

## ニュース

第 13 号 2023 年 8 月



佐々町の各集会所で「いきいき百歳体操」が行われています。その様子を紹介させていただきます。このニュースを多くの方にご覧いただき、身近な集会所において「いきいき百歳体操」が楽しい体力づくりとして広がっていくことを願っています。

### 新町町内会をご紹介します。



新町町内会は、いきいき百歳体操を平成 28 年 3 月に開始しました。毎週火曜日の 10 時から行われて 12 人程が参加されています。いきいき百歳体操とスクエアステップを行っています。

♡人情味あふれ気さくで、明るくチームワークも素晴らしい。元気の良さが魅力的な新町の皆さん♡



参加者の皆さんは、新しい人も大歓迎。明るい雰囲気でも気軽に受け入れてくれます。男性の方の参加も多く、体操を熱心にされていました。スクエアステップは、いきいき百歳体操が始まる前から続いており、頭の体操を含んだ素晴らしい運動です。皆さんの手拍子と音楽に合わせて、ステップが難しくなるほど足の動きがぎこちなくなり、つい笑いの渦に巻き込まれ、和気あいあいと楽しんでおられました。

## 参加者にインタビューしました。



はつらつと元気な江田  
靖子さん(88歳)

元気の秘訣は、体を動かすことです。80歳までテニスをしていました。今は、パッチワークやアートフラワー、川柳など楽しくサークル活動をしています。



笑顔が素敵な又吉  
道子さん(80歳)

健康維持と皆さんのおしゃべりを楽しみに体操を続けています。お花が好きで庭いじりを毎日行っています。右膝の痛みも軽くなり、友達のところへよく出かけます。



おしゃれで明るい坪根  
絹代さん(76歳)

体操は、平成28年の開始時から来ています。体操は生活の一部です。スクエアステップは笑いが生まれ、頭の体操になって楽しいです。映画が好きで最新の映画を見に行っています。



上品で読書家の月岡  
康子さん(82歳)

小さい時から足は強く、歩くのは、苦になりません。趣味は、読書や刺繍です。図書館に行って本を借りて来ることもよくあります。娘たちと旅行に行き、絵を見るのが好きです。



熱心に取り組む  
橋本孝さん(76歳)

体操に来て、半年になります。体操を始めて、体調は良く、皆さんとおしゃべりをするのを楽しみにしています。家では、読書や歌番組をみしています。



スクエアステップは、月に1回 宮島初枝さんの指導の下、皆さんで工夫を凝らしてしっかり運動。成功するとみんなで拍手。褒めたたえ合います。

お気軽に佐々町多世代包括支援センターまでお問い合わせやメールをください。  
編集・発行：佐々町多世代包括支援センター 〒857-0312 佐々町市場免 23-1  
☎0956-62-6122 Eメール：houkatsu@saza.nagasaki.jp

