

佐々町いきいき百歳体操

ニュース

第 15 号 2023 年 10 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。



北町内会をご紹介します。



北町内会は、いきいき百歳体操を平成 28 年 12 月に開始し、今年 12 月で丸 8 年を迎えます。毎週火曜日の 9 時 30 分から行われ、15 人程が参加されています。いきいき百歳体操やかみかみ体操を行っています。

北町内会の皆さんは、健康意識が高く、お互いに声かけ合い、たのしく活動を継続されています。



現在 15 名の方のうち 11 名は、開始当初から参加されており、お互いに声かけ合いながら続けておられ、仲間意識の強さと根気強さを感じました。北町内会では、いきいき百歳体操だけでなく、すみれ会（脳トレを行う会）なども行われており、公民館での活動が盛んです。いきいき百歳体操のお世話役の石田民生委員は、パッチワークの指導者でもあり、体操後に有志と楽しくパッチワーク同好会を開かれています。

参加者にインタビューしました。



谷村サワコさん(86歳)

体操に参加することが一番の楽しみで休まずに欠かさず来ています。体操のおかげで病気や怪我もなく、元気です。買い物や料理も自分で行っています。



村上正人さん(88歳)

5円玉で亀のアクセサリ作りをはじめて7年。今までに700個ほど作り、皆さんにプレゼントしてきました。皆さんとのご縁(5円)を大切にしてきました。



小佐々龍二さん(93歳)

両足が悪く、この体操の他に、デイサービスや福祉センターの「ぷらっと」など週5日は、積極的に活動しています。家では、クロスワードをして頭の体操をします。



川崎世津子さん(78歳)

坐骨神経痛などの持病を持っていますが、体操をすると体が軽くなり楽になります。体を動かすことは好きで毎日7千歩程歩いています。趣味は、花いじりです。



金築矢生(かねちくやよい)さん(74歳)

左ひざの痛みがあり、運動不足気味になるので、体操や椅子からの立ち上がりの運動を続けています。食べるのが好きなので、なかなか痩せません。



左から酒井孝子さん(73歳)石田真利子さん(64歳)磯尾真弓さん(72歳)

体操終了後に有志でパッチワークをしています。参加お待ちしております。

お気軽に佐々町多世代包括支援センターにお問い合わせください。

〒857-0312 佐々町市場免 23-1 ☎0956-62-6122 Eメール:houkatsu@saza.nagasaki.jp

編集・発行:佐々町多世代包括支援センター