

佐々町いきいき百歳体操 ニュース

第 10 号 2023 年 5 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。そのご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。

中央通町内会をご紹介します。



中央通町内会は、いきいき百歳体操を令和2年5月に開始しました。第1・2・4 土曜日、第3木曜日の10時30分から行われています。70代から80代の方10人から15人ほどが参加されています。

今村式介護予防プログラムに挑戦。笑いが絶えず、和気あいあいと頭も体も若返りの皆さんです。



中央通集会所は盛んに利用されているため、いきいき百歳体操は1週間同じ曜日が取れず、木曜日と土曜日に分けて行っています。土曜日の方が、参加者が多いとのこと。今村多津子さんが、脳トレや指を使ったレクリエーション、合唱や早口言葉などを体操前に指導をしています。毎回違うネタを考えてこられ、皆さんが飽きない工夫をされています。

参加者にインタビューしました。



血管年齢が9歳も若い
久家 睦子さん(78歳)

よく歩き、よく
食べ、バランス
の取れた食事にも
気をつけていま
す。体操は、日
ごろ使わないと
ころに力が入り
、骨折しないか
らだづくりに最
適です。



脳トレの指導にあたる
今村多津子さん(74歳)

体操を始めて、
肩こりや首のこ
りがなくなりま
した。介護予防
アドバイザーと
音楽健康指導士
の資格を取り、
皆さんと一緒に
脳トレや歌うこ
とがとても楽し
いです。



愛犬をこよなく愛する
富岡由美子さん(75歳)

フラダンスや社交
ダンス、和琴、パ
ッチワークといろ
んな趣味を楽し
んでいます。13歳
の愛犬(柴犬)と
の1時間ほどの散
歩もリハビリにな
っています。今村
さんの脳トレや歌
は、楽しくて、時
間が経つのがあ
つという間です。



最年長で心も体も若々しい
松尾 悦さん(88歳)

趣味は民謡、日
舞をして、文化
祭で披露してい
ます。健康の秘
訣は、趣味の他
にここで皆さん
と仲良くおしゃ
べりをするこ
とです。是非、皆
さんの参加をお
待ちしておりま
す。



中央通の皆さんは、多くの趣味を持ち、好きな事をされていることが健康の秘訣だと感じました。

お気軽に佐々町地域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

