

佐々町いきいき百歳体操 ニュース

第 11 号 2023 年 6 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」が楽しい体カづくりとして広がっていくことを願っています。

芳ノ浦町内会をご紹介します。



芳ノ浦町内会の「いきいき百歳体操」は、町内でも最も早く、平成 27 年 7 月から取り組んでいる町内会です。毎週木曜日の 13 時 30 分から行われ、リーダーの宮島初枝さんのウォーミングアップに始まり、芳ノ浦テーマソングを合唱、いきいき百歳体操後にスクエアステップを行っております。

おしゃべりと笑いが絶えず、いきいきとした仲良しグループの皆さんです。



芳ノ浦町内会のリーダーの宮島初枝さん（82 歳）は、いきいき百歳体操が始まる 20 年前から「わくわく体操」を紹介し、体操を継続してこられました。またスクエアステップの運動の魅力に惹かれ、研修を受け、指導者として芳ノ浦だけでなく、他の町内会にも出張し、その運動の良さを多くの方に広げられています。参加者の皆さん、明るく前向きで協力的で楽しく活動されているのが印象的でした。

参加者にインタビューしました。



明るく元気で最年長の
藤永コスエさん(93歳)

皆さんが大変よくしてくれるので、ここに来るのが、一番の楽しみです。体操をすると体がシャッキとなって、食欲も出て、元気になります。



いつも元気印！
佐々木テル子さん(87歳)

友達とおしゃべりするのが楽しくて、元気をもらっています。趣味はカラオケで「芳ノ浦テーマソング」は私が号令をかけさせてもらっています。



健康寿命を伸ばす実践者！
鴨川昭代さん(73歳)

参加して4年になりますが、皆さんとすぐに打ち解けました。体操は、日頃使わない筋肉を使うことで気に入っています。趣味は、太極拳で12年ほど続けています。



芳の浦の釣りガール♡
牛島ケイ子さん(81歳)

ここに参加する前は、右膝が痛くて歩けない状態でした。体操を続けて、歩けるようになり、大好きな旅行にも行けるようになり、感謝しております。趣味は、魚釣りです。40cmのヒラメを釣り上げました。



🌟若手のエース🌟
安武弘子さん(58歳)

昨年の12月から民生委員となり、参加するようになりました。皆さんのおしゃべりで、私が元気を頂いております。スクエアステップは、頭と体がばらばらで思わず笑いができます。



スクエアステップはお互いに教え合い、励まし合って上達しています。



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

