

佐々町いきいき百歳体操

ニュース

第5号 2022年12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」が楽しい体づくりとして広がっていくことを願っています。

さざん花町内会をご紹介します



さざん花の活動は、平成29年4月に立ち上がり、毎週火曜日10時に行っています。体操を始めて丸5年。ほとんどの方が立ち上げから辞めずに続けているとのこと。今日の参加者は、60代3人、70代8人、80代2人と若い方からご年配の方まで、ワイワイ楽しそうに体操をされていました。

笑いが絶えないさざん花の皆さん、数を数える声も大きく、響き渡る。若々しさとチームワークの良さを感じます！

コロナ禍影響で地域デイサービスは休止した期間がありましたが、いき百体操は、三密対策をしてほとんど休まずに行ってきたとのこと。体操を始めてから、町内を散歩する人が増え、皆さん若返っていると笑顔で話されます。

参加者は、体操後の楽しみとしてテーブルを囲んで茶話会で情報交換を活発にされていました。

料理の作り方の実践や小物づくりなど自分の得意なものをお披露目してお互いに学び合っているところが素晴らしい。また体調を崩した方への声かけや町内での心配事もみんなで話し合ったりとチームワークの良さに感動しました。



参加者にインタビューしました。



一番前で黙々とまじめに運動する
梁井並二(やないなみじ)さん 88 歳

包括支援センターの方の紹介ではじめました。今年の春くらいから参加しています。

最初は、「結構きついな」と思っていたけど、今はだいぶ慣れてきました。「椅子からの立ち上がり」が特に効いています。10 回がやっと終わった、と思ったらまた 10 回がきついです。参加している周りの人たちからいつも元気をもらっています。体操をしていなければ、家でずっとテレビを見ているだけだった。みんなが声かけしてくれて 1 週間楽しみにしています。

男の方、私と一緒にやりましょう！

5 年前の体操の立ち上げから行っています。皆さんと仲良くおしゃべりをするのも楽しみです。

家でもラジオ体操を 1 日 1~2 回やって健康を維持しています。以前、左肩が痛くなり、上がらなくなった時があったけど、体操で徐々に戻りました。体が続く限り、やりたいと思っています。



エレガントでおしゃれで上品な町田王稚江(みちえ)さん 80 歳
笑顔で受け答え。動きも軽く、歩きもかろやかで若々しい。

誰もが参加しやすいように集会所を 7 時 30 分に鍵を開けて、いつでも気軽に来れる配慮をしています。夏休みにはラジオ体操を冬には餅つきを子供から高齢者まで参加し、多世代で交流をしています。また皆さんの声を聞き、町内の困りごとにも迅速に対応することもしています。



町内会長の水田秀豪(みずたひでたか)さん(73 歳)とオシドリ夫婦の奥さんの照美さん。夫婦とも 10 個のおもいを楽々と持ち上げたり、イスからの立ち上がりも片足で行うパワーに仰天！

いきいき百歳体操をしている中で困ったこと、わからないことなどのご相談、
また参加してみたいな 等があったときには？

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：佐々町地域包括支援センター 〒857-0312 佐々町市場免23-1

☎ 0956-62-6122 Eメール：houkatsu@saza.nagasaki.jp

