

佐々町いきいき体操

ニュース

第 24 号 2024 年 7 月



佐々町の各集会所で「いきいき体操」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。



佐々南町内会をご紹介します。



「いきいき体操」は、平成 31 年 1 月（2019 年）に開始されました。毎週木曜日 13 時 30 分に行われています。いきいき体操、かみかみ体操を行っています。今日は 3 人の参加でしたが、多い時は 7 人程になります。

和気あいあいと楽しくしっかりと運動を続けておられる佐々南町内会の皆さんです。



佐々南町内会は、末永団地と口石団地で構成されています。体操が始まった頃は、10 人程参加していましたが、翌年コロナ感染症が蔓延し、外出自粛の影響もあり、参加者が増えない時期がありました。それでも続けてこられ、声かけで少しずつ参加者が増えてきています。公民館がいっぱいになることを目標にしています。皆さんの参加を心待ちにしております。



参加者にインタビューしました。



藤田栄美子さん(70歳)

福祉協力員を続けております。6年前に脳の病気を
して手足が不自由になりました。いきいき体操が
できるか不安でしたが、皆さんの協力のもと、お世話係
を続けています。体操のおかげで健康を維持して
います。

田中タツ代さん(82歳)

一人暮らし。野菜や花などが好きで畑をつくって
います。コスモスまで歩いて買い物に行き、食事も
自分で作ります。大好きな孫は旅行に誘ってく
れたり、いろいろなものを送ってくれたりと大事に
してくれます。

近藤和代さん(80歳)

みなさんとのおしゃべりを楽しみに来ていま
す。家では、塗り絵や脳トシをしたり、音楽を聞
いて歌いながら踊ったりしています。近くに住
むひ孫がよく遊びに来るので、お世話するのが
生きがいです。



今までのニュースのバックナンバーについては、佐々町ホームページから「組織から探す」→「多世代包括支援センター」→「いきいき体操」を検索すると今までのニュースを閲覧することができます。

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: hokatsu@saza.nagasaki.jp

編集・発行: 佐々町多世代包括支援センター