

# 佐々町いきいき百歳体操

## ニュース

第7号 2023年2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。

### 浜迎町内会をご紹介します。



浜迎町内会は、平成28年6月の毎週木曜日に始まり丸7年。9時30分から集まっています。現在は、8人ほどで行われています。毎回いき百体操とかみかみ体操、スクエアステップをしっかりと運動しております。



浜迎町内会は、土手迎町内会と一緒にいきいき百歳体操が始まる予定でしたが、公民館の耐震構造の建て替えで1年ほど遅れて開始になりました。参加者は、高齢にもかかわらず、長年畑仕事に精をだされている人が多く、元気に体操する姿に驚きました。スクエアステップも元民生委員の林さんの指導の下、楽しそうに熱心にされています。体操前にセブンイレブンの移動販売車が、公民館前に来て、買い物を楽しむ方も多くいらっしゃいます。

## 参加者にインタビューしました。



松本 千ツエさん(88歳)

開設当初から続けております。今の楽しみは、ここに来ることと野菜を作ることです。ここに来れば、みんなとおしゃべりして元気をもらえます。体操することで若返りました。1年でも2年でも長生きしたいです。

私は畑に行って野菜の成長を見ることが楽しみです。ここに来ると人と話が盛り上がります。いつまでも元気な姿を孫達に見せることが幸せです。



力竹 智恵さん(86歳)

体を動かすことが好きで家でも足上げ20回を3セット行っています。いきいき百歳体操のほかにエアロビクスや筋トレや頭の体操もしています。趣味は、大正琴を奏でることです。



力竹 シズエさん(86歳)

浜迎と土手迎の民生委員を長くしてきました。いきいき百歳体操前から介護予防の取り組みをしてきました。楽しく健康作りをしています。

昨年10月から腰から膝の痛みが出て、リハビリに通院しています。いきいき百歳体操に誘われて行きはじめ、無理なく楽しくしています。体操を始めて徐々に動きがよくなりました。



田中 啓子さん(71歳)



林 エイ子さん(80歳)

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

