

# 佐々町いきいき体操

## ニュース

第 20 号 2024 年 3 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。



### 木場町内会をご紹介します。



平成 31 年 2 月よりいきいき体操を開始され、毎週火曜日 13 時 30 分から行われています。多い時は、12 人程が参加されています。かみかみ体操、いきいき体操、ラジオ体操第 1、2 を行っています。

和気あいあいとお互いに支え合い、仕事も町内会行事も頑張ってきた木場町内会の皆さんです。



木場町内会の皆さんは、農業に励んでこられ、お互いに助け合って生活しておられます。いきいき体操やかみかみ体操、ラジオ体操第 1・2、しっかりと体を鍛えられている所が素晴らしいです。皆さんは、体操とおしゃべりを楽しみに遠くから通われています。とっても仲が良く、面白い話が飛び交い、笑いが絶えないことが健康の秘訣のようです。見学に来てみませんか？

## 参加者にインタビューしました。



辻ミチ子さん(89歳)  
歩行器を押して、20分かけて、上り下りしながら歩いてこられます。



辻イネ子さん(91歳)  
折り紙が大好きで、皆さんへ指導しながら、作品を作っています。



松田アキさん(82歳)  
刑事もののテレビが大好き。楽しみは、食べたり飲んだりすることです。



本竹文雄さん(87歳)  
将棋にカラオケにグラウンドゴルフに家庭菜園。毎日充実しています。



平田八重子さん(90歳)  
皆さんを笑わせ、楽しませてくれています。



川内安津子さん(87歳)  
お店にみかんを出荷しています。みかんづくりなど現役で頑張っています。



金丸富美子さん(87歳)  
佐々健康モールや福祉センターのぷらっとサロンで運動に励んでいます。



筒井由美子さん(60歳)  
自分の体の治療をしながらも民生委員として頑張られ、感謝されています。



野村行雄さん(73歳)  
音響操作はプロ級。体操のお世話も一流です。



ラジオ体操第1・2も行っています

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](mailto:hokatsu@saza.nagasaki.jp)

編集・発行: 佐々町多世代包括支援センター