

佐々町いきいき百歳体操

ニュース

第 19 号 2024 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。



栗林町内会をご紹介します。



令和3年10月よりいきいき百歳体操を開始され、毎週火曜日10時から行われています。10人程が参加されています。参加者の平均年齢は、なんと85歳！いきいき百歳体操とかみかみ体操をしています。しっかりと運動をした後は、持ち寄ったお茶菓子でワイワイとおしゃべりに花が咲いています。

お互いに学び合い、はげましあい、楽しみながら30年も続けてこられた栗林町内会の皆さんです。



体操後に持ち寄った料理をみんなで試食し、作り方を学んで自分の家で作ったり、編み物を習って作品を作るなど、皆さん意欲的で集会所が学びの場になっていることが素晴らしい。30年ほど前から集会所で健康体操やラジオ体操などを続けてきたメンバーが、3人もいると聞いて驚きました。健康の秘訣は、続けてこられた仲間がいることだと確信しました。

参加者にインタビューしました。



吉田洋子さん(76歳)
丁寧に優しくお世話される吉田さんに皆さん感謝されています。



平井美知子さん(89歳)
皆さんに編み物やアクセサリなどを指導。マフラーは、自作の作品。



中村恵美子さん(85歳)
手編みのニット帽を作りました。30年体操を続けてこられました。



早田米子さん(83歳)
美味しい手料理を皆さんへ差し入れ。手際も良く、味も天下一品!



川原幸子さん(82歳)
新入りさんです。体操を始めて良かったとの事。



竹市幸子さん(90歳)
30年間体操を続けておられます。アートフラワーづくりと大忙し。



西田イネさん(79歳)
大きなケガからがんばって復帰されました。



吉岡雅美さん(86歳)
いろんな種類のみかんを栽培。おいしくて、大好評。



運動後は、持ち寄りの料理を食べながら、楽しいおしゃべり。週に1回の集いを皆さん楽しみにしています。



平井美知子さんが、編み物を皆さんへアドバイス。今までいろんな作品を作られています。

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:houkatsu@saza.nagasaki.jp

編集・発行:佐々町多世代包括支援センター