

佐々町いきいき百歳体操

ニュース

第 8 号 2023 年 3 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。

土手迎町内会をご紹介します。



若い人からご年配の人まで和気あいあいと元気に取り組む土手迎の皆さん

土手迎町内会は、いきいき百歳体操を一番最初に始めた町内会の一つです。H27年7月の毎週木曜日に始まり丸8年。9時開始と町内で一番早く集まってされています。現在は、8人ほどで行われています。毎回、いきいき百体操とかみかみ体操、スクエアステップを盛り込みしっかりと運動しております。



土手迎町内会は、平成 19 年から佐々町の介護予防事業のモデル地区として活動を開始され、参加者お互いが協力して、活動を進めてきました。当初は、踊りやゴムバンドを利用した体操、脳トレ、声出しや歌など頭や体によいといわれるものをみんなで楽しく続け、NHK の全国版の番組でも紹介されました。以前いた 13 人ほどの参加者も、現在はコロナの影響もあり、減少気味ですが、皆さん仲良く、楽しそうに行われていました。

参加者にインタビューしました。



中村美佐子さん(67歳)

体操に始めたきっかけは何ですか？

みどり会で食事づくりや老人会のお世話をきっかけに「いきいき百歳体操」開始になった時から関わっております。

「いき百」を続けられる秘訣は何でしょうか？

健康づくりも大事ですが、皆さんとお会いしておしゃべりすることが一番の楽しみです。いろんな話に盛り上がります。

趣味はありますか？

キーボードを弾くことです。昔は、踊りもしていました。

体操を始めてどのくらいですか？

1年くらいです。いろんな病気をしまして、体が弱って悩んでいるときに友達から声をかけて頂き、来て本当によかったです。

体の調子はいかがですか？

皆さんから声を掛けてもらい、少しずつ元気になってきました。

趣味はありますか？

クロスワードなどの脳トレをしています。



いき百体操に生きがいを感じ、毎週楽しみにしている福田ヒサヨさん(85歳)



スクエアステップを元気にされる木高スミエさん(87歳)

体操を始めてどのくらいですか？

7年ほどになります。

元気の秘訣は？

集会所まで10分ほど歩いてきています。ここに来るのを楽しみにしています。

趣味はありますか？

クイズ番組と韓国ドラマが好きです。



皆さんが集まり、楽しそうにつながっていることがとてもありがたいです。

(福田勲老人会長さん)



土手迎と浜迎町内会の民生委員をしながら、皆さんを見守り、支える縁の下の力持ち役の池田和弘さん(69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

