

あなたの地域の

いき
いき

百歳体操

Vol.6



をご紹介します！

介護予防のための通いの場「いきいき百歳体操」が市内30か所で住民主体で行われています。みなさん、マスク着用やアルコール消毒、換気など感染対策に配慮しながら、活動されています。今回は昨年7月と12月にご訪問させていただいた2つの地域の「いきいき百歳体操」をご紹介します。

三財地区
岩崎

場所

岩崎・元村公民館

日時

木曜日10:00～

代表者

樫山百合子さん

三財3区「岩崎」は、令和3年7月から百歳体操を始めました。同年6月に三財地区の高齢者教室で介護予防について講話をさせていただいた際、百歳体操の紹介をしたところ、「**岩崎地区でもぜひやりたい！**」というお声があがり、7月15日に事前説明会を実施、7月29日から市の支援開始とトントン拍子に開催が決まりました。代表の樫山さん曰く「**鉄は熱いうちに打て**」で、みんなの情熱が冷めないうちに進めたかったとのこと。この地区は既に月1回のサロン活動もされており、地区内の交流がなされている地区になります。これからは週1回、顔なじみの方々との楽しい時間が増えますね！



妻地区 こすもす 月曜会

場所	日時	代表者
あいそめ館	月曜日15:00~	三浦 伊津子さん

妻18区・19区のこすもす月曜会は、令和元年8月から百歳体操を始め丸2年が経ちました。平成29年より活動しているサロンも、月1回、認知症講座や敬老会、クリスマス会などが行われ、年に1度はバス旅行と活発に活動されています。

この日も、いきいき百歳体操の後、恒例の代表者三浦伊津子さん考案の「三浦体操」も行われました。三浦さんの元気なかけ声で、凝り固まった身体も心も緩めていただきました。

昨年7月、認知症講座でお邪魔させていただいた時も、講座の後「せっかくだから、百歳体操もやってから帰ろう!」と皆で楽しく体操を続けています。毎週月曜日は、こすもす月曜会で会いましょう!



【生活支援コーディネーター（＝地域支え合い推進員）のコメント】

生活支援コーディネーターは、地域での「お互いさま」の関係や地域の支え合いの仕組みづくりをすすめています。他地区でも、貴重な「お宝」（身近な支え合い）が沢山あるかと思います。貴重な「お宝」（身近な支え合い）を知っている方は、生活支援コーディネーターに教えてください。『支え合いのかたち』をつなげて・広めて、みんなで支え合う「西都」を目指していけたらと思っています。

【発行元】

西都市生活支援体制整備協議会



【問い合わせ先】

●西都市全体（第1層）生活支援コーディネーター：

西都市社会福祉協議会

☎43-3160

●地区別（第2層）生活支援コーディネーター：

（妻北・穂北・東米良）

西都市北地区地域包括支援センター

☎32-9595

（妻南・三納・三財・都於郡）

西都市南地区地域包括支援センター

☎41-0511

●西都市役所 健康管理課 地域包括ケア推進係

☎32-1028