

あなたの地域の

いきいき

百歳体操

Vol.1



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27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。今回はその中でも11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。

都於郡地区
都於郡町

場所	日時	代表者
都於郡地区館1階	木曜日10:00～	児玉邦昭さん

都於郡地区「都於郡町」では、百歳体操の前のウォーミングアップとして、代表者 児玉邦昭さんによるスペシャル体操が行なわれます。この日は、肩回しなどの体操の後、【足裏マッサージ】や「がんばらない」の著者で有名な 鎌田實（みのる）医師がテレビなどで紹介している【かかと落とし】などが行なわれていました。その後、メインイベント「いきいき百歳体操（スペシャル版）」を、そして百歳体操の後も【合唱】や【おじゃみ入れ】などのレクリエーションを楽しまれていました。

また、活動の中では、20年前に関東より帰郷した整体師の資格を持つ井上さんが希望者にマッサージを提供。お互いに出来ることを分かち合いながら、地域のみなさんの健康を支え合っている、そんな絆を感じたひとときでした。



三納地区 札の元

場所	日時	代表者
三納地区館1階	水曜日9：30～	井上正廣さん

三納地区「札の元」は、代表者 井上正廣さんの声かけから始まります。「血圧は測ってきたと？」「名簿に○×入れた？」「アルコール消毒は入った時と出る時せんといかんよ。」「みんな覚えてくんない。」と。参加者も負けてはいません。「あんたの声が聞きたいから忘るつとよ〜。」そんな和気あいあいとした言葉のやり取りの後、「いきいき百歳体操（スペシャル版）」が始まります。百歳体操の後は、この日は、お口の体操「かみかみ百歳体操」が行なわれていました。毎回、百歳体操の後は、この「かみかみ体操」か頭の体操「しゃきしゃき体操」のどちらかをしているとのこと。

会場の入り口には、井上さんお手製の参加者名簿が壁にかけてありました。参加者同士、声かけ合いながら出来ることは自分で行う。それがお互いを支え合い、無理なく続ける秘訣（ひけつ）だと感じました。



【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・問い合わせ先】

西都市生活支援体制整備協議会



●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