

あなたの地域の

いきいき

百歳体操

Vol.2



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3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。

穂北地区
下水流

場所

日時

代表者

下水流公民館

月曜日13:00～

橋口定幸さん

穂北6区「下水流」の百歳体操は血圧測定から始まります。公民館の広い和室で、新しく入れ替えた畳を傷つけないようにとヨガマットを敷いての体操。下水流地区は平成29年1月から百歳体操を続けています。「自分のためやからね」と話される代表の橋口定幸さん。継続することの大切さを実感しました。百歳体操の後は玄関口にあるソファに座って楽しいおしゃべりタイム。公民館の桜の開花が楽しみで「花見においでよ～」と誘っていただきました。



妻南地区 四日市

場所

四日市公民館

日時

金曜日13:30~

代表者

伊東正美さん

妻南24区「四日市」は、令和元年12月から百歳体操を始めました。この日は、市健康管理課地域包括ケア推進係の宮路さんと上田さんが訪問して、「しゃきしゃき体操」の紹介が行なわれました。「しゃきしゃき体操」とは、椅子に座った状態で映像に合わせて2つの動作を同時に行う体操です。認知機能（注意力・判断力など）の向上に効果があると言われています。「しゃきしゃき体操」の後は、四日市定番の健康体操「西都ハニワのパン屋さん」と「いきいき百歳体操」も行なわれました。

初めての「しゃきしゃき体操」はいかがだったでしょうか。ちょっと難しいくらいが脳の刺激になります。無理のない範囲で、自分のペースで、楽しく続けていきましょう！



【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