令和４年１月発行

あなたの地域の いきいき百歳体操 ご紹介します！

Vol. 4

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。

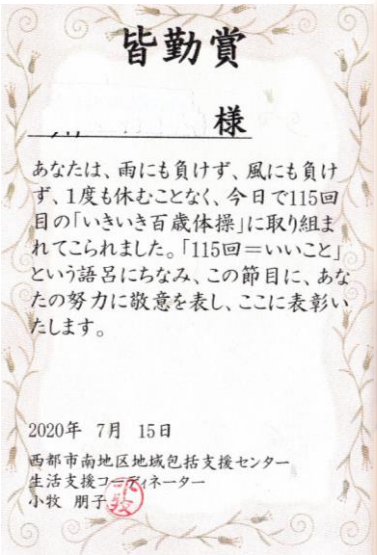
妻地区 右松町

場所	日時	代表者
右松町公民館	水曜日13：30～	沼口信男さん

妻２０区「右松町」は、平成２９年１２月から百歳体操を始め、令和３年１２月１５日でなんと１６０回目を迎えました。皆勤賞は代表の沼口信男さんと原田英次さんのお二人。昨年お伺いした時もその栄誉を祝わずにはおれず、１１５回目の「１１５回（いいこと）」という語呂にちなみ皆勤賞の表彰状をお渡ししたこともあります。

右松町での百歳体操は、**「いきいき百歳体操（スペシャル版）」**のほか **「しゃきしゃき体操」**や**「かみかみ体操」**、**健康体操「西都ハニワのパン屋さん」**を組み合わせて行っています。ご訪問した当日は、百歳体操の後、月に１回行われる茶話会が行なわれました。茶話会の前に１６０回目を記念してみんなで記念撮影！

「継続は力なり」　無理せず、楽しく！一緒に健康づくりを続けていきましょう！



皆勤賞

様

あなたは、雨にも負けず、風にも負けず、1度も休むことなく、今日で115回目の「いきいき百歳体操」に取り組まれてこられました。「115回＝いいこと」という語呂にちなみ、この節目に、あなたの努力に敬意を表し、ここに表彰いたします。

2020年　7月　15日

西都市南地区地域包括支援センター
生活支援コーディネーター
小牧　朋子

三財地区 並木

場所	日時	代表者
並木公民館	金曜日13：30～	日髙惠美子さん

三財２区「並木」は、平成２８年１１月から百歳体操を始め丸５年が経ちました。平成３０年にはＮＨＫや読売新聞の取材を受けたこともあります！

この日は、年末恒例のサロンの日。いつもより早く１２時に集まって、わいわいおしゃべりをしながら、楽しい時を過ごしました。**「ここにみんなで集まっておしゃべりするのが楽しみ！」**体操だけではなく、健康のこと、お店の特売情報など地域ならでは情報が飛び交います。

最高齢９５歳の中島忠（すなお）さんは、**毎朝「あいうべ体操」をしている**と、みんなに披露してくださいました！「忠（すなお）さんのように、いつまでも元気に！」並木の百歳体操参加者のみんなの目標です。

【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