

あなたの地域の

いきいき

百歳体操

Vol. 7



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。今回は令和3年度に新たに開始された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
亀塚下東

場所	日時	代表者
亀塚下東公民館	月曜日10:00～	後藤憲司さん

三財2区「亀塚下東」地区は、令和3年11月から百歳体操を始めました。同年10月24日に百歳体操事前説明会を行い、その後、地域住民で話し合い、テレビやDVD、椅子などの備品が何もない状態からのスタート。「西都市百歳体操支援事業補助金」と公民館費を活用し備品を揃え、11月15日から始めることができました。

ご訪問した日は、4週連続で行われる市の支援の2週目、「体力測定」が行われていました。体力測定の内容は、「握力」と「開眼片足出し」と「TUG (Timed Up and Go test) *1」の3項目。その後、半年ごとに体力測定が行われます。

亀塚下東公民館は、昨年、待望のエアコンが設置されたものの、コロナのため活用する機会がほとんどありませんでしたが、これからは大活躍！週に1回月曜日の10時から、顔なじみのメンバーで集まって、健康づくりをしていきましょう！

*1: TUG: 歩行能力や動的バランス、敏捷性などを総合的に判断するテスト。椅子から立ち上がって3メートル歩き、180度回転し、椅子に戻って、180度回転しながら座るのにかかる時間を測定しています。



開眼片足立ち



TUG



場所	日時	代表者
藤田公民館	木曜日10:00～	日高勇治さん

三財1区「藤田」地区は、令和3年12月から百歳体操を始めました。同年11月25日に事前説明会を行い、藤田地区もテレビやDVDなどの備品がない状態からのスタートでしたが、翌々週の12月9日から開始されました。

代表の日高勇治さんが「グランドゴルフを始めた高齢者が、最初は足元がおぼつかなかったが、時間とともに、シャキッと歩けるようになった光景を見ちょっとよね。」と、地域の交流がもたらす健康への効果を熱く語ってくださいました。藤田地区では、地区内の散歩コースに菜の花の植え付けを

したり、藤田神社のお祭りなど日頃から地域交流がなされています。代表の日高さんは、三財1区の区長さんでもあり、今後、区内の他地区への普及等、検討して下さる予定です！



【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



GoogleMapで
開催場所などを
見ることができます！

