

あなたの地域の

いき
いき

百歳体操

Vol.5



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
清水

場所

清水公民館

日時

月曜日13:30～

代表者

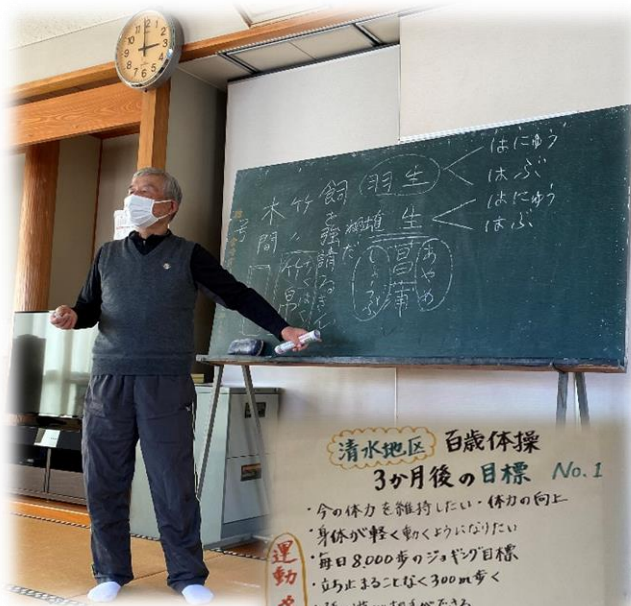
川口明子さん

妻1区「清水」は、平成30年3月から百歳体操を始め、もう少しで丸4年になります。

公民館の壁に「清水地区百歳体操3か月後の目標」が掲げられ、「立ち止まることなく300m歩く」や「孫の遊び相手ができる」、「お互いが顔見知りになれるように雰囲気づくりをする」などなど、清水地区の参加者のみなさんの思いを感じることができました。

この日は、百歳体操の後、参加者のひとり高山健一さんによる日本語講話が行われました。「菖蒲」は「しょうぶ」とも「あやめ」とも読みますが、なんと「しょうぶ」と「あやめ」は植物としても異なるそう。「へえ～」「なるほど～」「知らなかったあ～」と、頭の体操になりました。

目標にもあるように、これからも「自分のペースで皆さんと楽しく続け」ていきましょう！

清水地区 百歳体操
3か月後の目標 No.1

- 運動や動作**
- ・今の体力を維持したい・体力の向上
 - ・身体が軽く動くようにしたい
 - ・毎日8000歩のジョギング目標
 - ・立ち止まることなく300m歩く
 - ・孫の遊び相手ができる
 - ・片足立ちの持続時間をもっと増やす
 - ・早歩きが楽になるように
 - ・身体のバランスがよくなるように
 - ・少しでも片付けができるように
 - ・散歩を楽しむ
 - ・30分以上歩いて行きたい
 - ・家の周辺のつづき道を歩きたい
 - ・正座回りの立ち上がりをするように
 - ・足先を10～15分くらい温める
 - ・少しでも足腰を鍛えて、こけないように
 - ・立ち上がりや下り坂が一歩一歩できるように
 - ・少しでも長く歩けるようになるように

No.2

- 身体**
- ・少しでもスリムになりたい
 - ・腰回りや股関節の柔軟性を高める
 - ・力がわくように
 - ・足の痛みが軽くなるようにしたい
 - ・認知症予防
 - ・休まず続けたい
 - ・長続きするように
 - ・お互いが顔見知りになれるように
 - ・雰囲気づくりをする
 - ・自分のペースで皆さんと楽しく続けたい
- 参加**



妻 地区 右松村

場所

右松村公民館

日時

金曜日9：30～

代表者

山口年美さん

妻21区「右松村」は、平成29年11月から百歳体操を始め丸4年が経ちました。代表の山口年美さんを中心に、出欠確認は、横山さんが担当など参加者で役割分担しながら活動しています。「いきいき百歳体操」のほか「西都ハニワのパン屋さん」や歌、レクリエーションなども行っています。



【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