

あなたの地域の

いき
いき

百歳体操

Vol.3



ご紹介いたします！

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。今回は今年度前半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
4区・5区

場所

国分公民館

日時

月曜日10:00~

代表者

黒木純夫さん

妻4区5区の百歳体操は、平成30年6月から開始され、今年で丸3年が経過、4年目を迎えています。

写真は、5月の県の緊急事態宣言によりお休みとなっていた体操が7月より開始された時の様子です。

黒木純夫民生委員児童委員と日高みち子民生委員児童委員のお二方より、日頃の生活において注意することや区内の方々の近況についてお話があり、参加者皆さんが熱心に聞き入っている様子が伺えました。

体操は、「西都ハニワのパン屋さん」で身体を慣らした後、「いきいき百歳体操（スペシャル版）」を行っています。

コロナ禍でもできることを続けてやっていくことの大切さを痛感した訪問でした。



都 於 郡 地区 筑後

場所

筑後公民館

日時

金曜日9：30～

代表者

齋藤末男さん

都於郡 筑後地区の百歳体操は、平成28年1月から開始され、今年で丸6年が経過、まもなく丸7年を迎えます。この地区の百歳体操は、齋藤末男民生委員児童委員による出席確認から始まります。時折冗談を交えながらのやりとりは、参加者から笑みがこぼれ落ちます。「いきいき百歳体操」の後には、カラオケやらシャッフルゴルフなどで楽しんでいきます。



【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）が沢山あるかと思えます。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