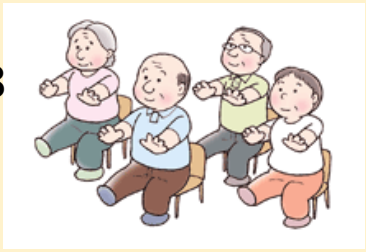
令和５年６月発行

あなたの地域の いきいき百歳体操 ご紹介します！

Vol.8



介護予防のための通いの場「いきいき百歳体操」が市内３５か所で住民主体で行われています。百歳体操に取り組むことで、筋力アップや転倒しにくい体づくりはもちろん、地域のつながりや交流の場にもなります。今回は令和3～4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。

都於郡地区 岩爪

場所	日時	代表者
岩爪公民館	土曜日13：00～	平郡富士男さん

都於郡５区 「岩爪」地区は、令和４年６月から百歳体操を始めました。

この地域は、地域の伝統行事であった**岩爪たわら踊り**を**50～60年振りに復活**させた地域。代表の平郡富士男さんは**「自分達でどうにかして子ども達が帰ってきたいと思える故郷にしたい」**と語り、この百歳体操も「熱が冷めんうちにやった方がいい」と、事前説明会の３日後には開始されました。

この岩爪公民館前の広場には、移動販売車が**木曜11時に「虹のかけはし号」**が、**火・木・土曜12時過ぎに「走るスーパー川弘」**が訪問。地域の交流の場にもなっています。週に１回土曜日の13時からは、顔なじみのメンバーで集まって、皆で健康づくりをしていきましょう！

50～60年振りに復活した岩爪たわら踊り

買い物ついでにみんなでおしゃべり

都於郡地区 坂の下

場所	日時	代表者
坂ノ下公民館	金曜日10：00～	堀地満行さん

都於郡３区 「坂ノ下」地区は、令和３年１１月から百歳体操を始めました。

百歳体操を始める前から月１回のサロンを実施。サロン以外にも、毎月第３水曜日には女子会を行っているとのお話を伺い、百歳体操をご紹介すると、トントン拍子に事前説明会の日程が決まり、その翌週には見事、百歳体操が開始されたのでした。

代表 堀地さんの「**高齢者がひとりで自宅でテレビを見ているだけじゃいかん。外に出て誰かに会って話をせんと。それが介護予防にもなるし、認知症予防にもなる。**」との言葉が印象的でした。

ここ坂ノ下公民館には、宝くじ助成金で整備した６５インチのテレビやエアコン、カラオケ、マッサージ機などなど自治公民館備品がズラリ。「**公民館に、週に１回遊びにくっとよ。百歳体操して終わったらカラオケでもマッサージでもかかって遊ぶとよ。**」堀地さんの言葉通り、これからも、顔なじみの皆さんといつまでも仲良く、健康づくりを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

GoogleMapで開催場所などを見ることができます！