

あなたの地域の

いきいき

百歳体操

Vol.9



ご紹介しします！

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4～5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。

妻 地区
岡富

場所

岡富公民館

日時

水曜日13:30～

代表者

横山真一さん

妻24区「岡富」地区は、令和5年5月から百歳体操を始めました。

写真は、初回の市の支援3週目の様子です。2週目に実施した体力測定の結果が、市の担当者より、個人別・地区平均別に丁寧に説明された後、おもりの仕組みについて説明。希望者のみ、おもりを使用して百歳体操を実施しているところです。

この日は、新たな参加者6名と宮崎医療福祉専門学校看護学科3年の実習生も参加。これからも、毎週水曜日は岡富公民館で、みんなで楽しく続けていきましょう！



おもり

都 於 郡 地区 なのhana会

場所

日時

代表者

下沖公民館

月曜日10:00~

青山久子さん

都於郡8区「下沖」地区は、令和5年2月から百歳体操を始めました。

代表の青山さんが、地域の方々と話をしている中で「百歳体操をやりたい」との声を聞き、**どうせやるなら早い方が良く**と横山民生委員さんに相談。市の担当者に連絡をとってもらい、あっという間に開始が決定したそうです。

写真の通り、公民館の壁には賞状などがズラリ。その中には昭和54年に下沖公民館が落成された時の写真がありました。地域の人々が歩んできた歴史の詰まったこの公民館で、週に1度、顔なじみのメンバーで集まり、いつまでも自分らしく暮らせる生活を。ここ下沖公民館「なのhana会」では、第4月曜日には、自主的に茶話会も始まったそう。**毎週月曜日10時は下沖公民館で、みんなの笑顔に会いにいきましょう！**



下沖公民館落成 S54.2.18

【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！

