令和５年８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.10

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。
新型コロナウイルス感染症が5類になり、日帰り外出などの百歳体操以外の活動も再開されています。
今回は妻北地区の2つの地域の「いきいき百歳体操」をご紹介します。

妻北地区

妻10区、14区

場所	日時	代表者
酒元地区個人宅	木曜日10：00～	井上ヒロ子さん

妻１０区、１４区 では、酒元地区の個人宅で開催しています。楽しくおしゃべりをしながら体操をされている姿が印象的です。

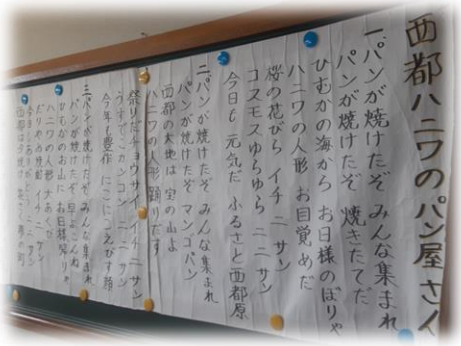
百歳体操以外には、民生委員児童委員さんや区長さん、福祉協力委員さんが計画した健康講話や茶話会、日帰り外出、妻中学校の生徒との交流会などを行っています。

酒元地区の百歳体操は２００回以上開催されており
福祉協力委員の方が、第1回目から写真付きで記録をされています。

妻 北 地区

妻９区

場所	日時	代表者
９区集会所	木曜日10：00～	長友早苗さん、安藤正治さん



妻９区の百歳体操は、西都ハニワのパン屋さん体操から始まります。みんなで声を出しながら体操をされます。

百歳体操が終わったら、各班交代で企画したレクリエーションや茶話会があります。

認知症に関する出前講座の時に、「これから高齢者が増えていく時代になり、地域で支え合っていかなければいけない」と代表者の安藤さんは話されていました。地域のつながりを大切にされていると感じました。

【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

協議体

GoogleMapで開催場所などを見ることができます！

【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