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.11

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。今回は妻北地区穂北地区の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 童子丸

場所	日時	代表者
童子丸公民館	木曜日10：00～	黒木秀雄さん

妻３０区「童子丸」は、童子丸神社のとなりの公民館で行われています。区長さんや民生委員児童委員さん、福祉協力委員さん達が協力員となり開催しています。毎回、２０名程の方が参加されています。ご近所同士で歩いて参加されている方が多く、介護予防や交流につながっているようです。

童子丸では百歳体操以外にも童子丸神社や水神様の祀りごとや育成会とイベントをされており、地域の交流を深めておられます。

穂北地区
スイートピー穂北

場所	日時	代表者
穂北地区館	水曜日13：30～	松尾ナリ子さん

スイートピー穂北は令和4年11月から穂北地区館で始まりました。島内町や坂江、杉安などいろんな地区の方が参加されています。
血圧測定やブルーシート敷き、椅子の準備をみなさんで協力して行っています。

「百歳体操以外にも何かして楽しみたい！」と茶話会などを計画されています。
これからも、笑顔のあふれるスイートピー穂北で百歳体操を続けてくださいね。
男性の参加者も募集中ですよ！

【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！