



Vol. 1 3

あなたの地域の

いきいき

百歳体操

をご紹介します！

介護予防のための住民主体による通いの場「いきいき百歳体操」が市内38か所で行われています。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、都於郡3区 青山地区と三納7区宮ノ下地区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
青山

場所	日時	代表者
青山公民館	水曜日10:00~	追立 敏弘さん

都於郡3区「青山」地区は、令和5年10月から百歳体操を始めました。この日は開始後3か月目の支援で、市担当者より体力測定の結果報告と生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）からは社会資源の紹介をさせていただきました。

参加者の中には、週1回の百歳体操のほかに、自宅でも毎日ストレッチや体操をしている方や、週3回1時間程度、昼食後にウォーキングをしている方、毎日12,000歩を目標に歩いておられる方など日頃からご自身で健康に配慮した生活を送られている方がいらっしゃいます。また、青山公民館前には「俳句ポスト」があり、地区の皆さんから俳句や詩・短歌・川柳等を募集し「ハイクだより」を発行・配付しています。毎週水曜日10時は青山公民館で！公民館前の道路沿いになびく旗が目印です！みんなで楽しく健康づくりを続けていきましょう！



「ハイクだより」を見ることができます！



三納地区 宮ノ下

場所	日時	代表者
宮ノ下公民館	土曜日9:30~	河野 正憲さん

三納7区「宮ノ下」地区は、平成29年2月から百歳体操を始めました。毎週の体操のほか、自宅でできる体操を百歳体操やサロンの予定と一緒に紹介する「百歳まで元気に過ごす為に1日20分」を代表の河野さんが毎月発行しています。「友人知人づくり」「体力づくり」「明るい気持ちになる」ために、毎週土曜日9時30分は宮ノ下公民館で会いましょう！



【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



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 電話 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 電話 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 電話 41-0511
- 西都市役所 健康管理課 地域包括ケア推進係 電話 32-1028