

あなたの地域の

いき
いき

百歳体操

Vol. 15



ご紹介いたします！

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41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。今回は令和6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。

三納地区
平野

場所	日時	代表者
平野公民館	水曜日9:30~	米良広行さん

三納5区「平野」地区は、令和6年6月から百歳体操を始めました。三納5区の米良広行区長が中心となって、令和6年5月に「平野」地区と「原田」地区合同で「百歳体操事前説明会」を実施。その後、地域で話し合い、6月からそれぞれの地区で開催されることとなりました。この地区は、「ふれあい・いきいきサロン」（三納山桜）や「さわやか西都クラブ（高齢者クラブ）」（三納山桜）の活動が活発に行われており、春には平野地区での花見、7月には七夕会など、区内の地域住民が楽しく集う場があります。令和6年からは、その活動に週1回の百歳体操が加わりました。

「平野」地区では、既に、百歳体操の後に交流会が開催されているという話も聞いています。日頃から顔の見える関係づくりを行っていることは、昨今増えてきた災害時にも役立つと言われていています。毎週水曜日9時半には平野公民館で会いましょう！



三納地区
原田

場所	日時	代表者
原田公民館	金曜日13:30~	中武清利さん

三納5区「原田」地区も、令和6年6月から百歳体操を始めました。原田公民館は、宝くじの収益を財源としたコミュニティ助成事業を活用し、コミュニティ活動に必要な備品や集会施設の整備を行っており、百歳体操で必要となる「テレビ」や「パイプ椅子」は既に設置済の地域でした。裏面で紹介している「平野」地区同様、日頃からの活発な活動に加えて、週1回の百歳体操が始まりました。只今、参加者、大・大・大募集中です！**毎週金曜日13時半には原田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



【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
--	----------