



ご近所の仲間とはじめませんか？  
足腰をきたえて、ますます元気に！

# いきいき百歳体操

## 10周年

平成21年に始まった「いきいき百歳体操」は、現在98カ所の地域で取り組まれており、今年で10周年を迎えます。  
今回は、10年間続けてこられた4つのグループの活動をご紹介します。



### 島町体操クラブ(島町 平成21年12月～)



ここに来れば、ストレスも発散されて、気分も晴れます！

地域のボランティアグループで立ち上げました。皆さん、設立時からの参加者です。ここは、手芸や野菜作りなど得意なことを教え合ったり、さまざまな情報を収集する場にもなっています。  
体操をしている間も笑いが絶えず、あっという間に時間が過ぎてしまいます。

### 仲村会(中村町 平成21年9月～)



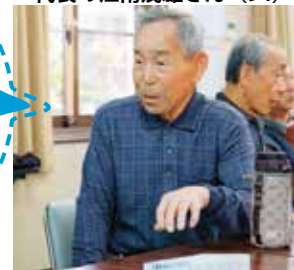
最高齢の  
江南善雄さん(97)

仲村会のいきいき百歳体操は、もとはゴムバンド体操をしていたメンバーから広まりました。最高齢の、開始時から参加している97歳の江南善雄さんは「毎週体操をしているから、こうして動けているのだと感じています」と話しています。

体操の後のお茶会や、恒例のひな祭り、七夕のお食事会なども楽しんでいます。

ゲートボールも20年  
続けています！

代表の江南茂雄さん(94)





みんなと過ごす時間は  
楽しくてあっという間!  
体操後のカラオケも楽し  
みです!

ふれあいサロンが母体となって立ち上げました。週1回は体操に行くという習慣があることで、普段の生活にも張り合いができています。体操を続けることで年齢を重ねてもさっさと動くことができます。また、体操に来て、仲間とおしゃべりするのが楽しみです。



自分の体力に合わせて  
できるので、無理  
なく続けられます。  
ごみ捨てもラクラク!

地域のボランティア仲間で立ち上げました。体操の後は、お茶をしながら和気あいあいと会話を楽しんでいます。みんなで、準備や片付けをしているので、負担なく教室が続けられています。

## 開催地域を募集しています

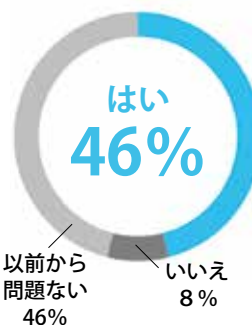
市では、「いきいき百歳体操」の普及に努めています。この体操は、手首や足首におもりをつけて、イスに座りながらゆっくりとしたペースで筋肉を鍛える体操です。ご自分の体力に合わせておもりの調整ができるので、元気な人だけではなく、足腰が弱ってきた人でもできる体操です。

半年後のモニタリングでは、46%の人が「体力がついた」、47%の人が「友人・知人ができた」と感じておられます。また、近くに集まる場があることで、閉じこもり予防や地域内の見守りにつながります。

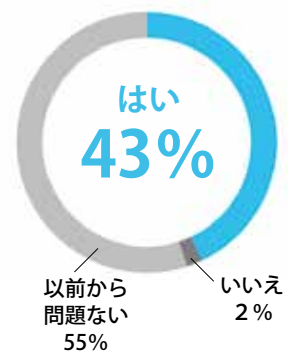
自治会館など身近な会場で、毎週開催されています。地域で開催したい人、一度体験してみたい人は、健康推進課までお問い合わせください。

**問** 健康推進課 TEL (33) 4 2 5 2  
FAX (34) 6 6 1 2

体力がついた



友人・知人ができた



### 実施までの流れ

- ①「いきいき百歳体操教室」として、保健師が計4回、出前講座をします。
- ②教室終了後は、地域で継続して体操を実施してください(週1～2回)。

【準備物】会場、椅子、映像または音声再生機器 (DVDプレーヤー、CDデッキなど)

※バンド、おもり、映像(または音声)は無料で貸し出します。