

# その3

# いきいき百歳体操

いきいき百歳体操が6か所で実施させています。  
6か所の取り組みの様子をご紹介します。

## 東町生活館

火曜日 午後1時半～  
参加人数 10人程度



## 参加者のひとこと

毎週運動することで、筋力低下予防ができるだけでなく、他の参加者と話すことで認知症予防にもなっていると感じています。毎週の体操は大変な気がしますが、今は慣れ、楽しく参加しています。

## あいあい荘

火曜日 午後2時～  
参加人数 10人程度



## 参加者のひとこと

あいあい荘の入居者がほとんどですが、近所の方も数名参加してくれています。体操後は、みんなでボール運動をして楽しんでいます。北星町や、東町の方の参加をお待ちしています。

## 憩いの家（中央町）

水曜日 午前10時～  
参加人数 20人程度



## 参加者のひとこと

椅子に座りながらの運動なので無理なくできます。家で一人でやろうとしてもなかなか続きませんが、集まってやることで楽しく続けられます。よい運動なので、たくさんの人にやってもらいたいです。

いきいき百歳体操はテレビを見ながらできる運動です。指導する方がいなくてもテレビとDVDデッキがあれば実施できます。



## 北星町生活館

木曜日 午後1時～  
参加人数 7人前後



## 参加者のひとこと

百歳体操後にお茶を飲んだりカラオケをします。カラオケは民謡の先生がおり、民謡に合わせて踊りもします。運動だけでなく、皆で持ち寄ったお菓子を食べながらのおしゃべりが継続の秘訣です。体操だけの参加も大歓迎です！

重りを付けることで、より効果的に運動できます。介護支援係で重りの貸し出しをしています。



## えましあ

金曜日 午後1時半～  
参加人数 12人程度



## 参加者のひとこと

運動の後では腰痛の具合良くなります。かみかみ百歳体操という口の体操もしていますが、舌の動きがスムーズになり、声も出しやすくなった気がします。体操の後に2階に上がってコーヒーを飲みながらおしゃべりするのも楽しみです。

## 氷川生活館

日曜日 午後2時～  
参加人数 10人程度



## 参加者のひとこと

カラオケの合間、2時から体操をしています。カラオケは待っている間、座っていることが多いので、途中で運動するために百歳体操を始めました。体操だけの参加者も可能です。

## ～新規の取り組みを考えている方へ～

実施条件は「5人位が集まれる場所を確保できること」と、「週1回は実施すること」です。  
実施条件を満たす団体に対し、体操のDVDや、DVDデッキの貸し出しを行います。  
実施を考えている方は介護支援係まで連絡下さい。



ボランティアサークルあゆみさん作成のおもりケース。  
棒の本数を変えることで、重さを調節できます。

ボランティアサークルあゆみさん  
ご協力ありがとうございます！  
大切に活用させていただきます！！

新冠町保健福祉課介護支援係  
47-2113  
担当：高橋、仙波、荒木