

9月に立ち上げた会場に密着！



令和7年9月から、西浦地区のローレルコートでいきいき百歳体操が始まりました。きっかけは、日常の何気ない会話の中の「みんなが集まって、気軽に体を動かせる場所があったらいいな」——そんな思いを共有した3人の仲間が声を合わせ、会場づくりに踏み出しました。

代表の河上さんは、「最初は何を準備すればいいかわからず、3人で出し合ってテレビを買おうかと話していました。でも補助金で購入できると知り『これならできる』と安心しました。体操は、DVDを見ながら進められるので、一人では続かない方も、仲間となら無理なく続けられます」と話します。参加者からは「気分がすっきりした」「椅子の立ち座りの運動が2セットもあって、正直しんどかった」といった声も。無理のない範囲で体を動かし、達成感を味わえるのも、この体操の良さだと思います。活動中には、買い物帰りの近隣の方が立ち寄り、「何しているの?」と声をかけられる場面もありました。体操をきっかけに顔見知りが増え、挨拶や会話も、自然に広がればいいですね。そして、地域の中に新しい交流の場ができることで一人でも多くの方の暮らしが豊かになればいいと感じています。



第4号

なにかあったときに共に助け合える関係を 平時から構築していけるように

人は誰しも健康でありたいと思っています。それには【適度な運動】【正しい食生活】【社会交流】が大切だと言われているのは皆様ご存じだと思います。

私達、ローレルコート健康クラブは、いきいき百歳体操での【適度な運動】、ご近所の方とのコミュニケーションを取る【社会交流】の場をつくるため誕生しました。

体操の後は、歌を歌ったり、おしゃべりをしたり、季節が良くなったらウォーキングの予定もあります。

昨今の異常な気象により、体調が悪くなったり、また地震や洪水など災害に見舞われた時に、近くに知り合いの方がいれば、助けを求めることや手助けをすることもスムーズにいき、いざというときに心強いと思います。

おしゃべりが苦手な方は体操だけでもOKです。是非皆様の参加をお待ちしております。

ローレルコート健康クラブ

河上淳子



ローレルコート健康クラブ
設立に携わってくださった方々

問い合わせ

羽曳野市
地域包括支援課
☎072-947-3822

二次元コード



いきいき百歳体操



参加者募集

世界遺産×百歳体操 市役所の屋上に集合！

あおぞら百歳体操
& 古墳魅力発見ツアー11.22^土
10:30-12:00雨天時は12/6^土に延期（公式LINE・市HPでお知らせ）屋上からの絶景と一体感を体験しよう
つぶたんも一緒に体操♪

世界遺産の応神天皇陵古墳をはじめとした古墳に囲まれた市役所本館『屋上』にて、いきいき百歳体操を行うイベントを開催します。

普段行くことのない市役所屋上から周辺の古墳や奈良方面の山を見渡し、秋空の下、清々しい気持ちで百歳体操をすることが出来るイベントです。体操のあとは、普段何気なく見ている古墳の話に耳を傾け、地域の魅力を感じてみませんか。

場 所 羽曳野市役所本館屋上

内 容 理学療法士・健康運動指導士による体操解説
古墳を眺めながら通常版30分の百歳体操
古墳ガイドツアー／羽曳野市文化財展示室見学

対 象 百歳体操や古墳に関心のある方など、どなたでもOK

費 用 無料 定 員 先着100名

申 込 電話(072-947-3822)地域包括支援課
または右記のQRコード

編集後記

新聞表紙のタイトルのデザインが変わったことにお気づきになった方はいらっしゃるでしょうか。実は、先日のサポーター養成講座に参加された方が描いてくださったものです。この方は己書の講師で、筆ペンで絵を描くように文字を表現されます。たまたま講座の合間にお話しする中でご縁がつながり、心のこもった文字を描いていただきました。思いがけない出会いから、この新聞にちょっとした温かみが加わったように感じます。ふだんの活動の中で生まれた出会いが、こうして残るのはありがたいことです。サポーター養成講座の際には、受講者同士で連絡先を交換する姿もありました。これからも体操を通して、皆さんの出会いやつながりがたくさん生まれることを願っています。

サポーター養成講座

いきいき百歳体操を多くの方に知っていただくことを目的に、2日間に渡り開催しました。16名が参加し、声かけの工夫や身体の動かし方を熱心に学ばれました。今回の学びをきっかけに体操の魅力が多く地域に伝わり、健康づくりの大切さや楽しさが広がっていくことを願っています。



羽曳野市公式LINEアカウント

羽曳野市の取り組みや、イベントなどの行政情報のほか、災害時の防災情報など、各種情報をタイムリーにお届けします。上記のイベント当日、雨天の場合、こちらのLINEで延期情報を周知します。

登録はこちらから

