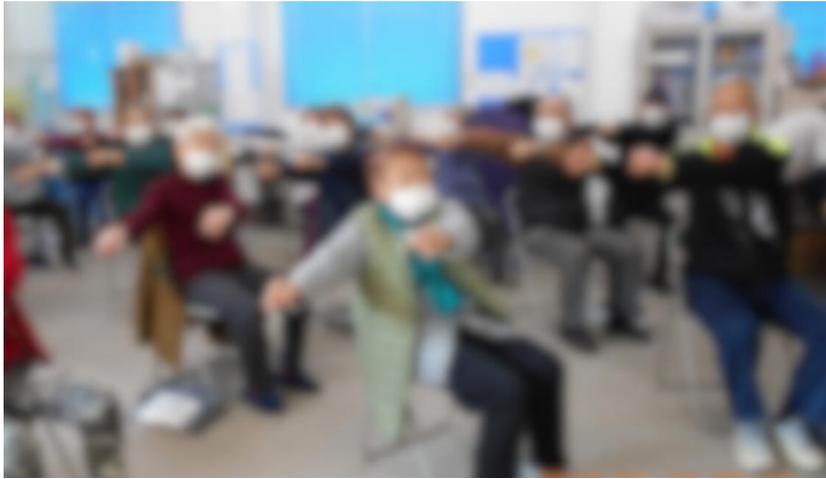


祝 100歳

いくつになってもやりたいことができる体に



〇〇会館のいきいき百歳体操に参加する〇〇さんと参加者さん

※個人情報保護のためHP掲載用に編集しています。

元気に百歳を迎えられた〇〇さんにお話しを伺ってきました。

元気の秘訣は？

「誰にも迷惑をかけないように、自分のことはできるだけ自分でがんばります」

代表者さんのお声

「天候も見ながら散歩されており、いきいき百歳体操にも体調を見ながら参加されます。みんな元気をもらっています。」

体操だけでなく、自分でできることを続けることで、元気な百歳を迎えているように感じました。

いきいき百歳体操新聞



第1号

発行日・発行者
令和6年6月
羽曳野市地域包括
支援課
島田・浅野・植木

平成二十七年一月から羽曳野市内でいきいき百歳体操の啓発を開始し、今年で十年目となりました。現在八十を越す団体が羽曳野市内で活動されています。市民の方が元気で過ごし続けるために、自宅から歩いて行けるところにいきいき百歳体操の会場があることを目指し、代表者・参加者・地域包括支援センター・羽曳野市とともに今後とも頑張っていきたいと思い、新聞を発行することにしました。

体操だけではなく、楽しむ場
にすることでみんなが元気に
なれる
👍 通いの場の力



島泉町会いきいきクラブで作った折り紙の作品 喫茶部のゲーム

島泉町会いきいきクラブでは、いきいき百歳体操毎週月曜日の他に、月2回歌の好きなメンバーが集まるカラオケ部、月2回気軽に集い、ゲームを楽しみながらコーヒーなどを飲んでゆっくりする喫茶部があります。

参加者の声「体操もいいけど、みんなと話すのが楽しいので、来るだけで元気になる。」と言われます。

みんなでアイデアを出し合って、段ボールなどをリサイクルし、手作り輪投げやボール投げをしたり、童謡を歌ったり、ビンゴゲーム、頭を使う様々なゲームや折り紙を和氣あいあいと楽しんでおられます。

いろいろな人で支え合うのがとてもいいですね。

編集後記

新型コロナウイルスの影響により、人数が集まらず会場が閉鎖になったり、会場まで行けなくなる人がでてきました。1回では体操の効果を感じにくいですが、続けることの大切さを感じています。今でも感染症に気を付けながら、実施してくださる代表の方、参加者の方に感謝いたします。今後も楽しく生活できるようにお手伝いしたいと思っていますので、困ったことがあればご相談ください。