

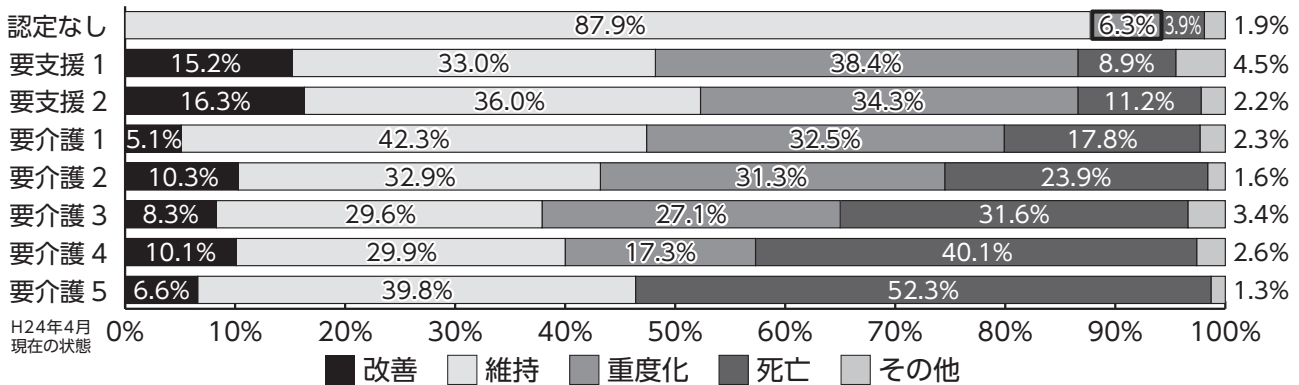
なるほど!! いきいき百歳体操!

いきいき百歳体操を継続すると…

元気な人が、2年後に介護が必要になる割合

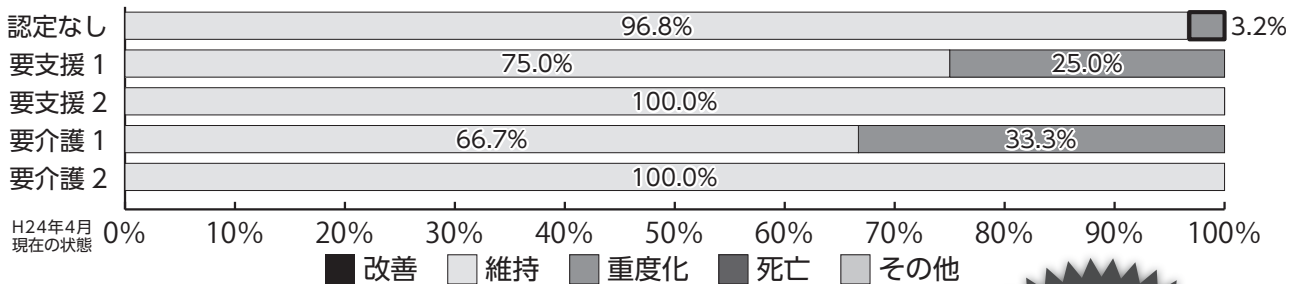
⇒約半分に抑えることができます。(6.3% ⇒ 3.2%)

H24.4.1時点で、いきいき百歳体操を実践していない人(65歳以上)の2年後の介護度変化 N=9,646



H24.4.1時点で、いきいき百歳体操を実践している人(65歳以上)の2年後の介護度変化 N=259

要介護3～5で実践している人はなし



小学校区	いきいき百歳体操 実践地域・場所 (H28.2.1 現在)
金 勝	走井、コミセン金勝、浅柄野、ルモンタウン (2 団体)
治 田	岡 (2 団体)、新屋敷、川辺、坊袋、旭町、川辺住宅、小柿 4 区、目川
治田東	安養寺東、コミセン治田東 (2 団体)、灰塚、下戸山、平葉、安養寺西、安養寺北
治田西	下鉤糠田井、小柿 1 区、中沢団地、下鉤乙、小柿 2 区、湖南平、下鉤甲、北浦団地
大宝東	総東・南、蜂屋、コミセン大宝東 (2 団体)、ウイングビュー、野尻
大 宝	西浦、コミセン大宝、シルバーハウス大宝 (総南出)、笠川、大宝団地、総、円田団地
大宝西	コミセン大宝西、霊仙寺、小平井 3 区、明日香、霊仙寺住宅
葉 山	清水ヶ丘、葉山団地 (2 団体)、大橋住宅、コミセン葉山、今土、済生会なでしこ栗東
葉山東	林、伊勢落、栗東ニューハイツ、六地藏、六地藏団地、赤坂、日吉が丘

62団体、
継続実践者は
1,100名以上!



～ いきいき百歳体操を身近な地域で体験できます ～

- 【対 象】 毎週体操を行なうことに興味のある5人以上のグループ
 【場 所】 自治会館など。各グループでご準備ください。
 【必要なもの】 テレビ、DVDデッキ、イス。お茶は各自持参。
 【時 間】 約1時間

体験後、みんなで毎週継続実践される場合は、最初の4回、専門職による技術支援(体操のコツや体力測定)と3ヶ月間おもりを貸し出しさせていただきます。

問い合わせ

栗東市役所長寿福祉課 TEL: 077-551-0198 FAX: 077-551-0548

見つけた!! 隣のキラリさん



このコーナーは目標や生きがいを持って健康づくりをしておられる皆様を紹介しています。

清水 幸子さん（大宝団地在住・73歳）

「まずは身近な地域が大事です」

退職してから1年半、それまでは会社人間だったので地域に貢献したいと思い、仲間と「ひまわりの会」をたちあげ、12年になりました。茶話会・食事会・日帰り旅行等を楽しんでいます。お口を動かす事も元気の源になると思い、自治会館で毎月1回「歌声喫茶」も開いています。今まで300曲ぐらい歌いました。参加者募集中♪楽しく一緒に歌いましょう。

何事も発信が大事で、その発信に共感してくれる方々は、地域の活動の大きな力になっていると感じています。今後は足腰が弱くなっても身近な地域の場所に参加できる、「ひまわりの会」「歌声喫茶」「いきいき百歳体操」に多くの人に来ていただき「地域の居場所」となることをめざしたいです。



編集者より

ご夫婦で史跡めぐりもされています。「家では1時間も体操出来ない。私も立ち上がりが楽になりました」といきいき百歳体操も継続されています。防犯ボランティアもされ「子供達の安全・安心は地域で守りたい・すべては地域のつながりが大切です」と話されていました。



國重 一枝さん（岡在住・75歳）

「ええ顔したら、幸せになれる」

もともと踊りを見るのが好きで、自分も日本舞踊を始めて10年。踊ることはとても楽しいです。いきいき百歳体操を続けて3年。痛かった右膝も良くなり、毎日、自転車に乗れるようになるなど、体操の効果を感じています。地域ではサロンを始めて2年。前日から仲間と「今回は何にしよう」と昼食の献立考え、準備し「美味しかった」「楽しかった」と参加者さんからの声をもらい、私も楽しく活動させてもらっています。サロンやいきいき百歳体操は、みんなで笑ったり、話したり、お食事したり、楽しい場です。やっぱり、外に出て誰かとふれ合うことが大切です。

編集者より

パワフルな國重さんは、趣味の手芸に加えて、目川田楽保存会の地域活動にも参画されています。毎日元気に仕事も励んでおられ「相談を受けることもあります。私も元気をもらい毎日勉強をしています。」と何事も楽しんで取り組まれ「ええ顔したら、幸せになります。」と満面の笑顔で話されていました。

情報誌 ワンランク上のじぶん！

栗東市長寿福祉課（地域包括支援センター） 地域支援係

TEL：077-551-0198

FAX：077-551-0548

