

# 広がっています！ いきいき百歳体操！

～ 集いの場は笑顔と元気の間～

## この場所があるから心も身体（からだ）も元気です。

平成21年度からスタートしたいきいき百歳体操。栗東市内で72団体が実践中です。平成23年からはじまった新屋敷いきいきチャレンジは、いつも20人以上の参加があります。体調不良などで長期間お休みされた時期があった人は「リハビリが終わったら、皆がまたおいでと誘ってくれた。そりゃ楽しい。」と語り「近所に住んでいてもここでしか会えないので休むと悔しい。」との声もありました。

「いきいきチャレンジ」を通して今までやってきたことを活かし、紙芝居や折り紙を教えるなど活躍できる場にもなっています。「そんな場があって幸せです。」と新たなやりがいもみつけれられているようです。

地域の中でも、具合が悪くなっても再び参加できる場、活躍できる場としてつながりが深まっています。



メンバーからは「お休みされても再び参加してもらい、元気な顔が帰ってきてうれしい」「それまでは、顔を合わせても知らなかった人も今では手を振りながら笑顔で挨拶してくれる。」「ここに来てよかったと思ってもらえるよう毎回、健康情報等を伝えています。」また、「自治会内の様々な人や専門職が“いきいきチャレンジ”に参画することでつながりが広がったり、次世代につながったりしていけるよう心がけています。」との声がありました。

**72団体、継続実践者は  
1,200名以上！**

小学校区	いきいき百歳体操 実践地域・場所 (H30.5.1現在)
金 勝	走井、コミセン金勝、浅柄野、ルモンタウン (2団体)、中浮気団地、多世代型通所事業所 志
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、上鈎、コミセン治田
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、安養寺南
治田西	下鈎糠田井、小柿1区、中沢団地、下鈎乙、小柿2区、湖南平、下鈎甲、北浦団地
大宝東	縹東・南、蜂屋、コミセン大宝東 (2団体)、ウイングビュー、野尻、シルバ-ハウス栗東 (野尻)
大 宝	西浦、コミセン大宝、シルバ-ハウス大宝 (縹南出)、笠川、大宝団地、縹、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、小平井2区、海老川
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、出庭、中
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



あなたの地域の実践日時や対象者は長寿福祉課にお問い合わせいただくか、市役所ホームページ（「栗東市 健康で長生き介護予防」で検索）をご覧ください。

## ～ 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。

## 吉岡 滋夫さん (高野在住・79歳)

『何事も後悔しないように過ごしたい』



\*今回ご紹介する吉岡さんは15年前に栗東市に転入。

「どうしたら地域に溶け込めるだろう」と考えながら、活動してきた根底には、大事にしてきた「思い」があったそうです。

転入して間もなく、環境掃除に参加した時は、まったく知らない人ばかりでした。どうしたら地域の中になじめるか私なりに考え、老人クラブの行事の時に写真を撮り、毎回各戸に配布しました。最初はどなたなのか、どこの家なのかわからなかったのですが、配布活動を続けるうちに、顔を合わせて話をする機会もあり、しっかり名前も覚えることができました。

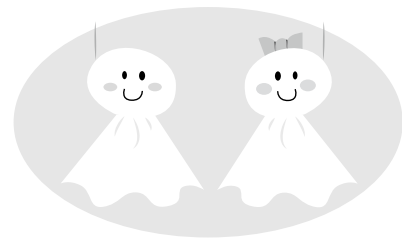
大事にしてきたのは「地域の中で生活していくのに、誰とも付き合わなかったら寂しいし、残りの人生を過ごすのに地域の人と仲良くしていくのが大切、後悔はしたくない」という思いです。若い頃に学んだ、「人間は、“人の間”と書き、人の間を豊かにすることが大事」という事が、今の私に大きな影響を与えているのだと思います。ぬくもりや触れ合いは人と人を繋ぐ絆です。

現在は、地域のことに関わる事が多く、忙しく毎日が充実しています。地域でいきいき百歳体操も実践し、集う場が増えたので、お知らせや情報交換などスムーズにできるようになりました。お互いが信頼できる地域だと感じています。

### 編集者より

写真を配布するなど、ご自身で地域の中に溶け込もうと努力され、地域で人と触れ合うこととしてできることを常に考えておられるのだと思います。現在もコミュニティセンター葉山の活動推進委員や交通キャラバン隊で、子供達とも触れ合いの場をもたれています。

「地域の集いの場は、それぞれの生活の中でホッとする癒しの場であってほしい」と話され、人が大好きな吉岡さんです。



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