

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～

H 28 年 10 月にいきいき百歳体操を始められた、 海老川百歳体操の参加者さんに、インタビュー

数年前に筋力運動の教室に参加して『いきいき百歳体操』を知ってから「自分の地域で、取り組みたい」とずっと考えていました。市内で体操の実践団体が増え、実践している人達から「身体にも地域にもいい」また近所の人からは、「体操を海老川でもやってみたい、あったら参加したい」という声があり、そのことに背中を押され、思いきってサロンのスタッフ会議で「やってみよう」と提案しました。はじめは「サロンに加えて、毎週開催するのは大変ではないか?」という声もありましたが「年をとって遠くに行きづらくなっても続けられるし、自治会館でする事が大事」「立ち上げ時は自分も運営する」と必要性とやる気を伝え実践にこぎつけました。「最初は5人くらいかな」と思いながらスタート。今では毎回20人前後の参加で男女比も半々。60～90歳代と幅広い世代が参加し体操の前後は賑やかな話し声が絶えません。「ゆっくりしているが、身体が軽くなる」「すり足歩行が無くなった」「次の行動に移るのが楽に感じる」等、3ヶ月で既に効果を感じているという声が届いています。



地域で出会うと「明日体操の日だね。体調どう?」など、声をかけやすくなり、今まで以上にお互いを気遣い交流しやすくなっているとのこと。「元気なうちから、地域に出てきて欲しいです」とも話されていました。「百歳体操は、地域の人が集うきっかけになりよかったです。毎回の企画もいらず、約1時間と短時間なので取り組みやすいです」などの感想をくださいました。

69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 (H29.2.1 現在)
金 勝	走井、コミセン金勝、浅柄野、ルモンタウン (2 団体)、中浮気団地
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
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、シバハウス栗東 (野尻)
大 宝	西浦、コミセン大宝、シバハウス大宝 (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、穴地蔵、穴地蔵団地、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) でご覧ください。



～ 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。

松井 昭明さん (縵在住・75歳) 「仲間づくりは居場所づくり」

退職して半年「会社があるわけではなく、仲間がいるわけでもない、時間だけはあまる」と気づき『お帰りなさい・お父さん』という退職男性向けの講座に参加し、他市の活動も知りました。その後「栗東でも活動したい」と賛同する仲間と、『栗東ふあざーず倶楽部』（退職シニアの居場所づくり）を立ち上げ10年になります。居場所を作ったことで、仲間ができ、現在42名の会員と、ボランティア・ウォーキング・スポーツ・料理教室等で、またシルバー人材センター会員として、月の半分以上を費やし活動しています。活動を通じて大勢の友人ができさらに、今まで知らなかった栗東の良さを知りました。また人と会うことで少しの緊張や刺激、感動等で脳が活性化し、健康で過ごすことができている。10年目の節目をむかえた事もあり、次世代へ引き継ぐ事に力を入れています。



男性は地域とのかかわりも薄く、子育てを通しての親同士のつながりも少なく孤立しがちですが、まずどこか1歩踏み出す事が大事だと感じています。

編集者より

趣味の野菜作りも40年くらい続けておられ、「肥料や気候によって出来具合に変化があり、楽しいです」と話され、木の板に漢字を彫る『刻字』も趣味があり、「楽しく集中しています」と話されていました。



高屋 京子さん (小野在住・73歳) 「何よりも家庭菜園が大好きです」

以前から腰痛は感じていましたが、平成24年に激しい腰痛と発熱、全身の痛みで、3ヶ月入院しとても苦しい思いをしました。「このまま何もできなくなるのかな、自宅に引きこもってしまうのかな」と悪くなることばかり想像し心が沈んでしまいました。治療の効果もあり半年ぐらいで痛みがやわらぎ、以前からずっと好きだった「家庭菜園をもう一度やってみたい」とまず筋力をつける市の運動教室に参加しました。教室終了後も、自主活動グループで毎週、いきいき百歳体操を続け、グランドゴルフも再開することができました。地域の活動に参加することは、皆さんの顔を見られるのでとても楽しみです。もちろん家庭菜園も再開できました。

家庭菜園の野菜は、食べる事よりも収穫する事に喜びを感じています。一生懸命、打ち込んでいるときは少しくらい体調が悪くても気にならず、自分の身体とうまく付き合えるのだと思います。市の運動教室の後に参加した、アンチエイジングの教室で習ったお口の運動も、かみかみ百歳体操で続けています。

編集者より

家庭菜園のことを話しておられる時は、とてもいい笑顔でした。

「認知症のことはとても気になります。自分も含めて周りの人が少し気かけ、顔を見ない日は声をかけあうなど、地域のつながりを大切にしたいです。私に手伝える事があれば何かしたい」と話されていました。

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

