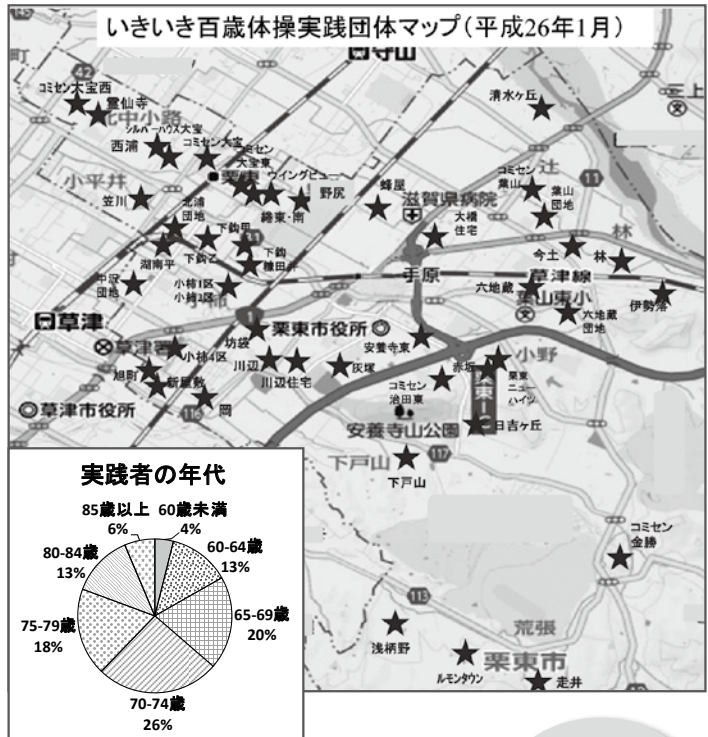


私もやっています！ 地域で取り組む いきいき百歳体操

49団体約900人以上が毎週実践中！（1月末現在）

小学校区	いきいき百歳体操 実践地域
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
治田東	安養寺東、コミセン治田東、灰塚、下戸山
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	縋東・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、縋南出、笠川
大宝西	コミセン大宝西、霊仙寺
葉 山	清水ヶ丘、葉山団地、大橋住宅、コミセン葉山、今土
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、日吉ヶ丘



- 実践者の声**
- ★ 階段の昇り降りがスムーズになりました。
 - ★ 運動以外の情報交換もできて楽しい！
 - ★ 正座ができるようになりました。
 - ★ つまづくことが少なくなりました。
 - ★ 1人ではできなくても、みんなとするから続けられます。
 - ★ 毎週決まった曜日に体操に行くので、生活にメリハリができた。
 - ★ 膝痛がなくなり、寝返りができるようになって嬉しいです。
 - ★ みんなの顔をみられて、お話ができるので楽しい♪

～ いっ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

健康寿命は生活習慣病予防から♪

管理栄養士 市木圭子さん（1月24日 お気軽!健康あっぷセミナーinコミセン大宝東より）

★生活習慣病になりやすい人…①食事は満腹になるまで食べる②野菜不足③普段から車を使う④間食や夜食が多い⑤喫煙している。ひとつでも該当すると要注意です。

★予防のコツは、野菜を多めに（1日に野菜料理を小皿で5皿くらい）して、腹八分目を意識することだそうです。

～普通の食生活を見直す有意義な講座でした。受講者は活発に質問もされて、「早速、今日から意識しよう!」と熱心な声が聞かれました。



見つけた!! 隣のキラリさん



安達 健治郎さん（縋在住・74歳）

「人生の土俵では怒ったほうが負け」

退職後も仕事や周りの人に恵まれその後、2回定年（65歳・70歳）を迎え感謝しています。現在もシルバー人材センターで仕事をしています。地域では健康寿命を延ばそうといきいき百歳体操に取り組んでいます。いろいろな講座に参加して、良いと思ったことは地域の皆さんにも広めています。

スタッフより

陸上競技の経験を生かし、長年びわこ毎日マラソンの審判員として活躍されています。市の開催する講座にも積極的に参加され、毎回熱心に受講されていました。

福山 禮子さん（六地藏団地・69歳）

「楽しいから、自分のために出かけています。」

ボランティアや趣味の踊り、地域でいきいき百歳体操などを続けています。活動を通していろんな方に出会い、皆さんの話を聞くことが楽しみです。まずは、「自分から出て行こう!出かけよう!」と思う事が大事なのかなと思います。今後のことを考えると、自治会館でやっているいきいき百歳体操は、近くて行きやすく継続しやすいですね。

スタッフより

市の教室参加では、口腔の大切さを実感され、歯科受診も継続されています。「元気で動き続けられる今が1番幸せ」と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

