

きっかけは・・・いきいき百歳体操！

～集いの場は笑顔と元気の間～

地域コミュニティ、サロンなど地域で集まるきっかけに！
運動不足の解消、生活習慣改善のきっかけに！
みんなの笑顔が見られる、自分が元気になれるきっかけに！



筋力運動の効果をだすには

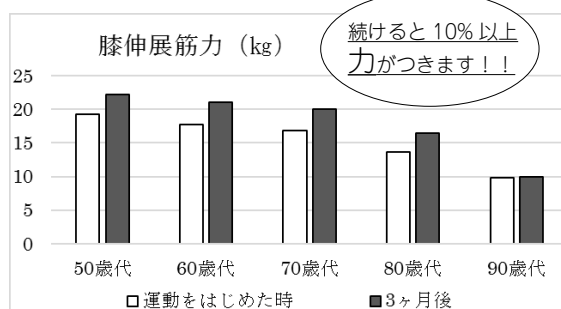
- ・ 頻度：週1～2回
- ・ 自分の筋力に合わせた負荷設定
(1本200g おもりの本数で調整します)
- ・ ゆっくりするほど筋力アップ(スロートレーニング)
- ・ 継続する(一人では無理でもみんなとなら)

**58 団体、継続実践者は
1,000 名以上！**

毎週体操を継続している人の声

- ★ みんなの笑顔を見られるのが嬉しいです！
- ★ 膝の痛みが軽くなり、階段が楽になりました！
- ★ 自転車で坂道が昇れるようになりました！
- ★ こむら返りが少なくなりました！

初期と3ヵ月後の筋力の変化(移動に必要な太ももの力)



小学校区	いきいき百歳体操 実践地域・場所 (58 団体)
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
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	縄東・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、シバ・ハウス大宝 (縄南出)、笠川、大宝団地、縄、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
葉山	清水ヶ丘、葉山団地、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

～ 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。



大堀 みよ子さん (下鉤在住・69歳) 「いつまでも現役主婦」

長年母の介護をしてきました。その後、洗濯物を干したり、細かい作業をする時に、右肩の痛みを感じました。姉の勧めもあり、マシーントレーニングに参加し、たくさんの方と出会い、情報も交換しながら運動を楽しんでいます。お陰で右肩の痛みも和らぎました。今の健康状態を維持し家族の要であり続けるためにも運動は続けていきたいと思います。

いきいき百歳体操も参加し、地域のコミュニケーションも大切にしたいと思っています。これからは、地域の声かけがお互いに大事になってくると思います。

編集者より

忙しい家事の合間にうまく自分の時間を作られ、週に2回運動を継続されています。12月からはアンチエイジング若返り講座も参加され、お口の健康の大切さについて学んだことを、ご家族に伝授されています。「何事も本人の気持ち次第、次は“ちぎり絵”に新しくチャレンジしたい」と笑顔で話されていました。

木村 市太郎さん (北中小路在住・71歳) 「自分の残りの人生、楽しみなあかん」

退職後、週に5回程スポーツジムに通っています。娘に勧められてはじめてのですが、自分が思っていた以上に汗をかき、運動する喜び、楽しさを感じています。仲間と一緒にがんばり、毎日少しずつステップアップしています。糖尿病の内服も減り、結果が出たことで自信ができました。今の目標は父親が亡くなった74歳を元気で乗り越えたいと思っています。いろんなことを始めるには、まずは自分が動かなくてはいけない、外に1歩出たら楽しみが見つかるはずです。



編集者より

「何事も続ける秘訣は、『時間・移動手段・応援してくれる人がいる・経済面』だ」と話されていました。趣味は映画鑑賞で名画がお好きな木村さんは、市の教室やセミナーにも「今まで体験したことがない、何かが吸収できるかも」と積極的に参加しておられます。

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

