

いきいき
100歳
体操

『さてと、元気に歳でもとりますか!』 ~1月は山里・島尻にお邪魔しました~

介護が必要な状態にならずに、元気に人生を謳歌するための秘訣をお知らせしています♪

いきいき100歳体操プログラム

- ① 生活習慣病と介護って関係していたのか! (健康づくり班)
- ② どうして今体操が必要なの? (地域包括支援センター)
- ③ みんなで「いきいき100歳体操」を実践! (福志士会)



◎3月の予定

10日(火)具志川公民館

24日(火)宇江城公民館 (宇江城/比屋定)



◎持参するもの タオル、水筒

いきいき100歳体操は継続することで効果を実感することができます!

自宅や公民館で友人やご家族と集まって復習してみましよう!

毎月対象の字にはチラシを入れていきます! 友人やご家族を誘ってお気軽にお越しください!

お問い合わせ 福祉課 健康づくり班 ☎985-7124

ふれあいサロンでも広まる♪いきいき100歳体操

真我里地域では、住民のみなさんが主体となって体操サークルを立ち上げ(12月号掲載)、毎週「いきいき100歳体操」に取り組んでいます。

1月24日は、月に1回のふれあいサロン開催日。この日は「いきいき100歳体操」で体を動かしたあと、みんなでスカットボールやトランプで楽しい時間を過ごしました。

「いきいき100歳体操」は、週に1回続けることで筋力アップにつながり、転びにくい体づくりが期待できます。サロンに取り入れることで、体操をする機会が増え、筋力アップと地域での見守り関係が自然に生まれているのも嬉しいポイントです。こうした真我里地域の取り組みが、他の地域でも「やってみようかな」と思うきっかけになると素敵です。

※ふれあいサロンとは、住民主体で集い交流を深める地域の通いの場のことです。高齢者に限らず多世代が参加でき、地域の繋がり作りや孤立防止を目的としています。



久間地敬老祝いの会開催と「いきいき100歳体操」



広報1月号でもご紹介した久間地地域では、『さてと、元気に歳でもとりますか!』をきっかけに、介護を必要とせず元気に歳を重ねる秘訣を学び「いきいき100歳体操」を取り入れた通いの場が立ち上がりました。この体操は、毎週若い世代も参加して行われ、健康づくりと地域のつながりを深める場となっています。

久間地地域で行われた敬老会では、住民の希望により体操用の【おもり】が地域からのお祝いの品として贈られました。区長からは「自分のために、そして子や孫に迷惑をかけないためにも、みんなで体操を続けていきましょう」とのお話があり、地域全体で健康づくりへの意識の高さを感じられました。

みなさんも、元気な地域づくりに一緒に取り組んでみませんか? 気になる方は、地域包括支援センターまで、お問い合わせください。

お問い合わせ 福祉課 地域包括支援センター (担当: 並木) ☎985-7124