

広がっています！

いきいき百歳体操の“輪”！

令和5年度 いきいき百歳体操交流会を終えて

令和5年10月17日（火）、益田市総合福祉センターで、「令和5年度 いきいき百歳体操交流会」を開催し、20団体、33名が参加されました。

【講演会】

～演題～ 『通いの場の必要性と効果について』

健康寿命を伸ばすためには、生活習慣の改善、運動、食事の3つが重要であること、通いの場に参加することで要支援・要介護の抑制効果が出てきたなど、わかりやすくお話していただきました。

【グループワーク】

●工夫していること、自慢できること

- ・体操後の茶話会が楽しい
- ・昭和歌謡曲に合わせたダンスのCDがおすすめ
- ・生活支援コーディネーターに相談し、ローソン高津店に出張販売を行ってもらっている

●困っていることや悩んでいること

- ・男性の参加が少ない。参加者が固定され人数が増えない
- ・参加者が増え、定期開催が困難、参加者への電話連絡など大変な面がある
- ・健康相談や骨密度測定が嫌だという方も多く、その日は参加者が減る
- ・おもりの管理が大変

それぞれの団体で悩んでいることは、違う点もあれば共通している点も多く、いろいろな団体の話を聞くよい機会となったのではないかと思います。

来年度も内容を検討しながら、各団体が交流、情報交換できるような場を作りたいと思います。



講師

益田地域医療センター医師会病院

リハビリテーション科 理学療法士 野村道徳 氏



団体紹介



大浜いきいきサロン

活動内容

- いきいき百歳体操、頭の体操、合唱
- お食事会、茶話会
- おしゃべり
- 公民館交流
- 文化祭
- 敬老会
- 温泉、旅行

体操を続けてよかったこと

- イスから立つことが楽にできるようになった
- 家では体操しないけど、皆とならできる

実施日：毎週火・金曜日 13:30~

場所：大浜西会館

参加人数：15名

継続のコツ

- 楽しいことをしましょう
- 楽しい“会”にしましょう

これからの目標

- 毎週続けること

他の団体さんへの応援コメント

- 続けましょう!!!



住み慣れた地域で
元気で
いきいきとした生活
を送りましょう!!

見学や体験を希望される方がおられましたら、
健康増進課（☎31-0214）までご連絡ください。