



『いきいき100歳体操』

平成14年から高知県で取り組みが始まり、現在は、全国のたくさんの市町村で行われています。

この体操は、役場などの関係機関がおこなうのではなく**住民が主役**です。自分たちで『健康を守ろう!』と身近な場所にあつまり、継続しておこなっています。南小国町でもこの取り組みが広がっています。

日常生活で必要とされる筋力・バランス能力などの向上が期待される体操です。重りをつけておこなう筋力運動を中心にバランス・柔軟性の要素を取り入れた体操です。**週1～2回実施**することが必要です。

立ち上げを応援します!

役場（福祉課）・社会福祉協議会では、次のような支援をおこなっています。

- 理学療法士などによる最初3回程度の技術支援
- 体操のDVD・重りの無料貸出
- 定期の体力測定
- 活動資金の助成

『いきいき100歳体操』は、DVDを見ながら体操をするので、体操の指導者がいなくても、自分たちで気軽に行うことができます。

集会所や、参加者の自宅など、みなさんが集まりやすい場所に、テレビ、DVDプレイヤー、背もたれのある椅子があれば始めることができます!!



志津地区

会場：満願寺公民館

志津地区では、毎週火曜日の夜に『志津ふれあいサロン』、水曜日の午前中に『老人クラブ』と集まりやすい日を工夫して行っています。

志津地区は平成28年2月から『いきいき100歳体操』を行っており、2年目を迎えます。

現在は、体操を行ったあとに『シャキシャキ体操』、『カミカミ体操』といった、頭の体操、口の体操も取り入れています。また、月に2回ダンスも行っているそうです。

志津寿会（老人クラブ）は、平成28年4月から開催しています。みんなで集まることも少なくなってきたので、皆で集まる良い機会と話をされていました。

◇皆さんからの感想◇

- 現状維持は、出来ている。
- 足の筋肉が大きくなり、筋肉がついてきているのが実感できる。
- 一緒にする仲間が集まるので、長く続けられます。
- 会話や笑いがあり、とても楽しい。
- 体操の他にもダンスや茶話会など様々な楽しみごとがあり楽しいです。



社協だよりで定期的に、100歳体操を取り組まれている地区のご紹介をさせていただきます。

南小国町ボランティア連絡協議会（なずなの会）



南小国町駅伝大会の開催に合わせ、炊き出し訓練を行いました。

町民の皆様へ災害への備えや、ボランティア・地域住民同士で支え合いの必要性を啓発することを目的に実施しております。

当日は、30名のボランティアの方々にご参加いただき、来場された皆さんへ約350食の『豚汁』を振る舞い、また、災害時の非常食も食べていただきました。参加いただいた皆様お疲れ様でした。

今年度は、【NPO法人くまもと支援の会】さんの『人も物も使い捨てにしない社会を目指して』という考えに、ボランティア連絡協議会も賛同し、リユース食器を使用しています。使い捨て容器をリユース食器に変えることで、ゴミを削減することができおり、また、食器のレンタル料は生活困窮者の方の支援に使われています。

リユース食器の仕組み

NPO法人くまもと支援の会

借りる

使う

返す



◆お詫びと訂正◆

社協だより71号にて香典返し物故者名に誤りがありましたので、訂正をさせていただきます。

ご家族・ご親族の方におかれましては、大変ご不快の念をおかけしました。

このような事を繰り返さない様に、以後、気をつけます。大変申し訳ありませんでした。

寄付者名	物故者名
麻生 和穂	傳