

# かいごよぼうにイイコトしんぶん

令和元年7月号

## 「がんばる会」の様子です♪

「がんばる会」さんは大野保健センターで開催しています。突然の訪問でしたが、時間通りに始まり、この日は雨が降っていたので、参加者さんはいつもより少ないようでした。

「がんばる会」は、去年の暮れからいきいき百歳体操に取り組んでいるので、オモリの付け方も皆さんてきぱきとすっかり慣れた様子で取り組んでいらっしゃいました。（7月4日訪問）

### 参加者の声

心の体操にもなる！

ふらつきが良くなった！



握力がついた！

歩けるようになった！

うれしい声が続々です。継続は力なりですね♪

## 「有家はまなす会」体力測定を行いました！

「有家はまなす会」さんで体力測定を行いました。今年3月からいきいき百歳体操に取り組んでいます。

この会の最高齢年齢の方は長根山さん97歳です（男性）。いきいき百歳体操に毎回参加をしています。長根山さんは趣味が豊富で、3年前まではパークゴルフ、三味線、現在はハーモニカやシャッフルボード、釣り、仲間との交流を楽しみながら取り組んでいます。自分の部屋が家の2階にあるため、毎日階段の上り下りをしています。日ごろからの積み重ねが健康につながりますね。



↑この方が長根山さんです♪  
（ベレー帽が似合ってます(^.^)♪



30秒間で何回立ち座りができるかを数えます。ちなみに長根山さん(97歳)はなんと27回でした！びっくりです！みなさんも自分のペースで大丈夫ですので身体を動かす習慣は続けたいですね。無理をしないのが、継続するコツです!(^^)!

## いきいき百歳体操実施会場一覧

| 開催曜日 | 開催場所              | 開始時間   |
|------|-------------------|--------|
| 日曜日  | 柏木畑コミュニティセンター     | 10:00～ |
| 月曜日  | 勤労青少年ホーム          | 9:00～  |
|      | 戸類家生活改善センター       | 10:00～ |
|      | 大谷地区センター          | 10:00～ |
|      | 四区地区センター          | 10:00～ |
| 火曜日  | 城内林業センター          | 13:00～ |
|      | 小路合農村技術伝承館(お休み中)  | 13:30～ |
| 水曜日  | 種市包括IF(まるカフェ)     | 10:30～ |
|      | 種市しいたけ推進センター      | 13:30～ |
| 木曜日  | 大野保健センター          | 10:00～ |
| 金曜日  | 有家地区センター(有家はまなす会) | 10:00～ |

※実施団体の都合により、曜日や時間は変更になる場合があります。

※地域で毎週実施したい方は、申込書の記入によりDVD等を貸し出しします。お問い合わせください！

## いきいき百歳体操実施会場随時募集中

体操に必要なDVDとオモリは無料貸し出ししております。

出張体験をご希望の方(3人以上のグループ)は、お問い合わせください！

### ★お問合せ★

洋野町地域包括支援センター 69-1966 NPO法人エンパワメント輝き 66-8321

エンパワメント輝きの事務所が移転になりました。新しい場所は、旧消防分署2階になります(洋野町種市23-27-6)。

♡ 「かいごよぼうにイイコトしんぶん」は、洋野町から委託を受け、NPO法人エンパワメント輝きが作成・発行しております。