

ぼちぼち

BOCHI BOCHI

カラダ・ココロ・いきいき

日向発！

げんき定期便
はじめたっちゃんが！！

Vol.1

創刊号

2022 spring

つなぐ

ごく自然に

誰もが支え合える

あたたかい地域で暮らしたい

同じ想いで

頑張っている仲間の

元気や笑顔を届け

みんなの想いをつなげたい

そして

自分のペースで

日々の暮らしや

百歳体操を続けて欲しい

「ぼちぼち」には

そんな想いが

込められています

ムリなく楽しく

ぼちぼちと

カラダもココロもいきいきと

日向市社会福祉協議会では

「住み慣れた地域でいつまでも自分らしく暮らすことができる」よう

いきいき百歳体操の推進に取り組んでいます。

本冊子では、百歳体操に取り組んでいる会場を掲載していく予定です。

広がれ! **ワン**
プラス1 活動とは?

「百歳体操を行って帰るだけでは寂しい!」
「せっかく集まっているなら、何かもう少しみんなでやりたい!」
と思ったらプラスワン活動!
百歳体操が終わった後、歌・ゲーム・脳トレ・お茶会など、
みんなのやりたい、学びたいをカタチにする活動です。



毎年、年末に来年の干支の壁飾りを作ります。今年はトラ!

たまには
みんなでピクニック




今回のランチ会はバイキング
公民館がにちまちオシャレカフェに!




今回の表紙を
飾った寺原さんの
書で作った旗





まつばらまさる
松原 勝さん



まつばらじゅんこ
松原 淳子さん

**大王谷愛にあふれる
名誉会長!?**

立ち上げから現在も精力的にご支援くださっている松原さんご夫妻。「百歳体操は、あくまでも集まるための手段。高齢者が家に閉じこもらないように、週に1回でも笑い合える場所にしたい!」と、毎回みんなを巻き込みながら笑顔になることを考えるプロです!

2015年9月からスタートして7年目を迎えた大王谷の会場、通称『笑王会』。

「ここに行けば笑顔になれる。そんな地域の集いの場にしたい」と付けられた名前の通り、いつも笑い声が響いています。

「笑王会」では、できる人ができることをやるスタイル。お互いが気持ちよく過ごすために協力し合える会場です。また、長年続けてきたプラスワン活動の種類は数知れず。興味のある方がいらっしやいましたら、いつでも見学に来てくださいね。

さあ、みんなで
わらおうかい! (笑王会)

ステキ!
その1



今月の表紙・笑王会一期生
「これだけは欠かさず続けたい!」と、立ち上げ当初から参加している3人娘。自然に笑顔がこぼれちゃうのは、笑王会のおかげです!

ステキ!
その2



プラスワンにもさらにプラス♪
何をするにも一工夫するのが大王谷流。ストレッチ棒も華やか。みんなのテンションも上がります♪



参加料
300円
(1カ月)

笑王会 (わらおうかい)
地区: 大王谷区
場所: 大王谷公民館
時間: 毎週木曜日 10:00~12:00
活動人数: 10名

大王谷圏域の生活支援
コーディネーターからひとこと!
いつも「何をしているんだろう?」
と、思うくらい会場の外まで笑い声が聞こえているんですよ!
担当: 古田

\\ 若宮の**3**つのお得! //



01 筋肉を「貯筋」しちよるよ

百歳体操で筋肉をコツコツ鍛えて「筋肉貯筋」の残高ふえます。頑張った分自分に返ってくる、筋肉年齢若返り中!



02 「ふれあい」やっぱ、いいがね

「どら、着けちやるよ～」この会場では、参加者同士のさりげない“ふれあい”がたくさん!!



03 月に2回の「お買い物」

月に2回、この会場に来てくれる移動販売車『スマイル号』はいつも大盛況!まるで“走るコンビニ”!!いつもありがとう!!



『若宮さん』を囲んでハイキーズ!



「貯筋」「ふれあい」「お買い物」

若宮百歳体操の会場は、地域住民からは親しみをこめて『若宮さん』と呼ばれています。この『若宮さん』は高台にあるため、参加者にとっては少々ハードな道のりでした。

そこで、百歳体操が始まってすぐに、地域の方のご厚意によって坂道に沿って手すりが設置されました。

そのお陰で安心して通えるようになり、皆さんますます百歳体操での「貯筋」に励んでいるそうです。



手すりのお陰で、安心♡



東郷町のシンボル『冠山』

参加料 無料



若宮百歳体操
地区：東郷町小野田
場所：小野田第2組合多目的集会施設
時間：毎週火曜日 10:00～
活動人数：15名

東郷圏域の生活支援
コーディネーターからひとこと!
見開きの写真は、若宮百歳体操の会場周辺の景色です。この会場での百歳体操は格別です!
担当：渦尾

ステキ! その1



「若宮さん」のひみつ
集会施設に“若宮社”という小さい社を祀っています。この社を地域では親しみを込めて『若宮さん』と呼んでいます。

ステキ! その2



頼りになります「スマイル号」
多機能型事業所スマイルホーム360が運営している移動販売車。事業所の利用者がスタッフとして活躍しています。

うちの
『いきいき』さん

ご夫婦で堀一方教室を
盛り立ててくれる『いきいきさん』に
インタビュー



Q 元気の秘訣は？

A 適度な運動とよく笑い笑わせることです。

Q 何をしている時が一番しあわせ？

A 夫婦でグラウンドゴルフをしたり、
一緒にいろんなことを楽しむこと

Q 百歳体操に来る楽しみは？

A 夫婦で一緒にできる健康づくり



ご近所の方も一緒
に乗り合わせて
参加しています。



参加料
無料



堀一方区百歳体操

地区：堀一方区

場所：堀一方公民館

時間：毎週木曜日 9：00～

活動人数：23名

日知屋圏域の生活支援
コーディネーターからひとこと！

『元気で仲よし』初めてお会いした堀一方教室の皆様のイメージでした。行くと元気をもらえます！
担当：林

ステキ！
その1



しっかりやっちょるよ～

感染防止を図りつつ日々の健康を維持するために安心して通える環境を作っています。

ステキ！
その2



シャキシャキ体操

シャキッとやって脳も元気に！！体操中は真剣に取り組めます。

どうしてる？
コロナ対策

「かからない」「うつさない」
ために取り組んでいることを
聞いてみました。

- ・玄関先では必ず消毒
- ・手洗い、うがいは家でも徹底
- ・百歳体操、ラジオ体操等で体力をつける
- ・思い切り笑って免疫力を高める

堀一方公民館は、目の前に鴨池児童公園があり子どもから高齢者までたくさんの方々が利用しやすい所にあります。そんな地域住民のつながりから気軽に百歳体操に参加することができ、近況報告や趣味の話、楽しい情報交換など心も身体も元気になれる場として活発に活動しています。



はやしだはつね
代表者 林田初音さん

DVD 操作や椅子並べ等、それぞれができることを無理なく協力し、楽しみながらやっています。

地域住民のパワー
団結力もバッチリ！！

ステキ!
その1



お見事!

「ちょっぴりハードルが高いな」と思われがちな DVD の操作も、バッチリ使いこなされています。

ステキ!
その2



素晴らしい大自然!

余瀬公民館の近くで耳を澄ますと、鳥のさえずり・カエルの合唱・セミの鳴き声等で春夏秋冬を感じることができます。

ステキ!
その3



若手の方もがんばっています!

百歳体操等の地域の集まりの場を通じて、地域住民同士のつながりも、さらに深まります。



百歳体操は地域の楽しい集まりの場

余瀬公民館は美々津大橋から西に車で5分程向かった所にあります。川と山々に囲まれた自然豊かな所です。

毎週火曜日は、午前と午後に分けて百歳体操とグラウンドゴルフをしています。グラウンドゴルフはホールインワンを出すほど上手な人も多く、大盛り上がりです。



余瀬区は百歳体操を始めて7、8年目。「みんなで集まってるから、この体操は続けられるとよく」と、皆さん声を揃えて言われます。長年、百歳体操は「地域の楽しい集まりの場」として、とても大切な居場所になっています。

百歳体操の初代参加者



ながの いちこ
長野市子さん

いちき
一木キヨノさん

参加料
無料



余瀬区いきいき百歳体操
地区：余瀬区
場所：余瀬公民館
時間：毎週火曜日(夏は午後、冬は午前中)
活動人数：6名程

**南部圏域の生活支援
コーディネーターからひとこと!**
ほのぼのとした雰囲気がとても素敵な余瀬の皆さん♪これからもずっとお元気で☆
担当：三樹

とある日のヒトコマ

区の運動会やお花見などを行っている思い出の広場

フラダンス体験!
華やかな衣装に身を包むと、美々津にいるけど気分はハワイ♪

お菓子を持ち寄って楽しくお茶会!



かしわだしずこ
柏田静子さん



代表者 /
柏田さん・蔵座さんへ
質問!



そうざ/せつこ
蔵座節子さん

※フレイルとは…加齢による心や身体の衰え、虚弱化のこと。

Q 今後の活動について
A 簡単な脳トレや茶話会など、プラスワン活動を広げていきたいです。地域のみなさんと会って、お茶を飲みながら話をするのが、健康でいるためには一番大切だと思います。

Q 百歳体操の効果は?
A 少し筋力がついてきたように感じます。参加者のみなさんも効果を感じているようで、他の住民の方にも参加の声掛けをしてきています。

Q 立ち上げの経緯は?
A これまで交流する機会や住民同士のつながりはほとんどない状態でした。自分たちの生きがいやフレイル予防、地域の仲間づくりが必要だと感じ、百歳体操に取り組みことに決めました。



参加料
無料

向洋台区いきいき百歳体操
地区：向洋台区
場所：向洋台区公民館
時間：毎月第1～第4火曜日
13:30～15:00
活動人数：7～8名

**財光寺圏域の生活支援
コーディネーターからひとこと!**
代表者さんが「いらっしやいませ〜♪」と明るい声で迎え入れてくれる楽しい会場です!
担当：山本

ステキ!
その1



できることは自分たちで!!
血圧測定も慣れたもの! DVD操作や会場の準備など、参加者全員でサポートし合いながら百歳体操を行っています。

ステキ!
その2



マスクの下は笑顔!!
公民館から漏れ聞こえる笑い声に、通りすがりの方も興味津々! 明るく、アットホームな雰囲気が魅力の会場です。

「向洋台区いきいき百歳体操」は令和3年7月に活動を開始したばかりの、立ち上げほやほやの区です。
参加者7〜8名ほどですが、明るく、楽しく、みなさんそれぞれが自分のペースで体操に取り組みれています。
また、百歳体操の効果を実感した参加者が、地域住民へ声掛けを行うなど、少しずつですが新たな参加者も増えてきており、区の地域活動のひとつとして定着し始めています。

**立ち上げほやほや!
フレッシュ向洋台!!**

ごとう てるお
後藤照雄さん
1回より2回!
体操はやったほど!
自分の体の為だし、足も上がるようになったよ!



男性も積極的に参加しています!

まつお まごゆう
松尾孫佑さん
若なつたごつあるよ!
ここにはライバル(同級生)がおるから、負けちよられん!



とある日のヒトコマ



1/18 市の防災推進課による防災講話が実施されました。『命を守る行動』について、学びました。

4/12 体操が始まるまで“女子トーク”♡ こんなひとときも百歳体操の楽しみのひとつです。

参加料
無料



下原町教室
地区：下原町区
場所：下原町コミュニティセンター
時間：毎週火曜日 10:00～
活動人数：22名

**中央圏域の生活支援
コーディネーターからひとこと!**
“いきいき、はつらつ”という言葉がぴったりな下原町教室の皆様です。これからもますますお元気で!
担当：赤木

ステキ!
その1



プロジェクターを購入!
大きな画面で、後方に座っている参加者にも、体操の細かい動きがよく分ると好評です。

ステキ!
その2



最高齢が代表者!
下原町教室の最高齢者は代表者の内山初子さん(84歳)とお聞きしてビックリ! とてもハツラツとしてお若いのです!



下原町教室では、令和3年度に『日向市地域医療総合確保基金事業費補助金』を活用し、プロジェクターを購入しました。本来の目的である防災講話等はもちろん、百歳体操にもプロジェクターを用いることで、後方の人にも体操の動画がよく見えます!

プロジェクターをセッティングするのは、代表者である内山さん。今では手慣れた様子ですが、始めはうまくいかないことも：そんな時は区長さんや息子さんに助けってもらったそうです。難しくても、やってみればできる!挑戦することが素晴らしいです!

プロジェクターを使用した大画面!

百歳体操とは？

What's?
"Hyaku-tai"

アメリカの国立老化研究所が推進する運動プログラムを参考に、平成14年に高知市が開発したおもりを使った筋力運動の体操です。イスと自分に合ったおもりを使う運動ですが、ゆっくりと行うため体の負担を減らしながら負荷をかけ、正しい筋肉を鍛えることができます。生活に必要な「ものを引き寄せたり、転ばないようにする筋力」などを鍛えることができます。日向市内84カ所の会場で、週に1回行われています。



堀一方（日知屋圏域）の活動の様子

コレ、なんね？

百体に関わる
アイテムを
紹介！

今回のテーマ：おもり

百歳体操のおもりは、手首や足首に着けて使います。おもりの中には鉄柱（1本=200g）が入っています。自分の体力に合わせて、おもりの重さ（鉄柱の本数）を増やしたり減らしたりして使います。

初めておもりを使われる方は、片手の重さを400g（鉄柱2本）から始められる方が多いです。



VOICE 市役所からの声

体操を行う皆様のいきいきとした姿を見て、私自身いつも元気をもらっています。「いきいき百歳体操」をはじめとした元気高齢者を支援する介護予防事業や介護が必要な方を支援する介護サービス事業がありますので、お困りごとがあれば、高齢者あんしん課もしくはお住まいの地域包括支援センターにお気軽にご相談ください。

高齢者あんしん課 守永 拓主さん



百歳体操へのご参加・その他のお問い合わせはこちら

社会福祉法人
日向市社会福祉協議会
〒883-0034
日向市大字富高 207-3 日向市総合福祉センター

電話 0982-52-2572

FAX 0982-52-9562

ホームページ <http://hyuga-shakyo.or.jp/>

今回の
オフショット

まだ撮るの～？



左より甲斐クニ子さん(87歳)、寺原壽恵さん(90歳)、木村十千代さん(90歳)。みなさん、いつもよりちょっぴりオシャレしてくれました！