ぼちぼち

BOCHI BOCHI

カラダ・ココロ・いきいき

きまぐれ新コーナー

日向のいいとこ再発見！

Vol.8
2025
October

日向の歴史を辿る

財光寺圏域　秋山区

カッパ祭り

財光寺圏域秋山区では毎年7月に「カッパ祭り」が行われている。

今から300年前、赤岩川上流のナガト口渕に住むカッパが馬の尻尾に噛みつき川に引きずりこもうとした。逆に馬に引きずられたカッパは馬主に捕らえられ、逃がしてもらう代わりに「もう二度と悪戯はしない」という証文を書いて放してもらった。

水難の原因とされたカッパに悪戯をしないよう誓わせた後、中野寺（秋山地区）の当時の住職は、その代わりとして供物を捧げる祭りを行った。

金属の釘を使わず竹針を使った小舟を作り、そこに墨で「光明真言」の23文字を梵字で1字ずつ書いた平らな小石を乗せ、蝋燭を立て、豆腐とゴマを肴としてお神酒を供え、住職が経文を唱えて川に流した。

これがカッパ祭りの由来であり、それから300年、赤岩川での水難事故は起こっていないということである。

参考文書　「みやざき民俗」

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組んでいます。
本冊子では、百歳体操に取組んでいる会場を順次掲載していきます。

個性あふれる仲間で再始動!!

秋山区の百歳体操は、休止期間を経て、令和7年5月に活動を再開しました。秋山区の民生委員児童委員でもある矢野誠治さんは、区のサロンを一人で支援していましたが、参加者からの「月に1度しか集まれないのは寂しい」という声から、毎週集うことのできる百歳体操の再開を決意。2人の強力な助っ人もでき、無理なく活動を継続できるよう、第4木曜日の体操後にサロンを行うことにしました。これまで、近所に住んでいてもなかなか会う機会がなかったという参加者たちは、この場を通して改めて、みんなに会える楽しみや繋がりの大切さを実感しています。その証拠に、体操やサロンがある日の公民館からはいつも、参加者たちの元気でにぎやかな声が響いています。

百歳体操の再開前には準備や役割についての打ち合わせを行いました。

かつて“自転車暴走族”と言われた走りは今も健在です!

秋山区の百歳体操・いきいきサロンを支える

黒木文子さん、矢野誠治さん、黒木京子さんと 元気でゆかいな仲間たち

2人の愛称は愛ちゃん（92歳）＆シトミちゃん（88歳）

たいこ相撲で大盛り上がり!行司までいます!

夫婦で参加!結婚52周年

サロン参加者も増えました!バス研修がとにかく楽しみ!

参加料 無料

秋山区百歳体操

地 区：秋山区
場 所：秋山研修センター
時 間：毎週木曜日 9:00~10:00
活動人数：15 名程

財光寺圏域の生活支援コーディネーターからひとこと!

5年間の休止中、これだけの元気とパワーが眠っていたかと思うと、再開が本当に嬉しいですね!

担当：山本

ステキ! その1

おもり談義

おもりは1本何グラム?何本使う?みんなで話し合いながら、自分達の身体に合わせます。

ステキ! その2

秋山区のシンボル!

公民館の入り口では、可愛いカッパがお出迎え!毎年7月には“秋山区カッパ祭り”も行われます♪

きたまちにく

北町二区

中央圏域

発足9年目！これからますます盛り上げます!!

北町二区百歳体操は平成28年に発足しました。当時は高齢者クラブ「神都会」の会員や婦人部など、二十名を超す参加者がいたそうです。コロナ禍により、しばらくの間休止を余儀なくされましたが、現在は再開し、上町や本町など、公民館が無い地区からの参加者も受け入れています。今回『ぽちぼち』の取材ということで、民生委員児童委員の黒木さんが改めて地区住民に呼びかけを行いました。久しぶりに参加したという方が数名いましたが「やっぱり体を動かすのは気持ちいいね～！」「久しぶりに顔を見れて嬉しかった」等の声がありました。久しぶりの人も、百歳体操未経験な人も、北町二区公民館はどなたでもウェルカムです♪

とある日のヒトコマ

血管年齢測定会を実施しました！

令和7年6月18日（水）、明治安田生命さんのご協力により『血管年齢測定会』を行いました。センサーに指をのせるだけで測定できるというもの。実年齢と比較して血管年齢は…!?プラスマイナス、それぞれの結果が出ましたが、実年齢よりも**血管年齢が若い方に共通**することは**「毎日散歩をしている」**ということでした！毎日の運動が健康寿命の延伸につながることを再認識できた測定会でした。

参加料 無料

北町二区百歳体操

地 区：北町二区

場 所：北町二区自治公民館

時 間：毎週水曜日 10:00~

活動人数：10 人

中央圏域の生活支援コーディネーターからひとこと！

血管年齢…ワタクシ実年齢プラス5歳でした💦皆さんを見習って毎日の運動を心がけたいと思います！

担当：赤木

ステキ！その1

血管優等生！

血管年齢測定の結果、実年齢マイナス９歳!!毎日欠かさず体を動かしているとのこと。素晴らしい結果にも納得です👏

ステキ！その2

明るい色で元気に！

最高齢早川ミチ子さん（95歳）「洋服はピンクや赤など、明るい色が多い」そう。気分も華やぎますね✨

ひゅうがしみみつろうじんふくし

日向市美々津老人福祉センター

南部圏域

誰でも集まれる地域の居場所!!

石並区にある「日向市美々津老人福祉センター（以下、老人福祉センター）」で行われている百歳体操は、南部圏域の中で最初（平成25年）に実施された会場です。長い人では10年以上百歳体操に取組んでいる参加者もいます。

この老人福祉センターは、日向市の建物ですが、石並区が市からの委託を受け、管理運営しています。そのためたくさんの地域住民が集まる『地域の居場所』になっています。百歳体操がある日もない日も毎日集まって「たわいもない話をする」こと」が皆さんの生きがいになっています。

老人福祉センターの娯楽室は皆さんの「憩いの場」です。
いつも元気な笑い声が聞こえてきます!!

とある日のヒトコマ

参加者の皆さんも興味津々の様子!!

『InBody（インボディ）』※を活用した測定会を実施しました!!

三股病院に所属する理学療法士と連携して、測定を行いました。それぞれのデータをもとに、専門的なアドバイスをしていただき、健康意識の向上につながりました。本会場以外にも、幸脇区、新町区、寺迫区庭田、高松区の百歳体操会場でも実施しています。

- 自分の体のことが一目でわかってすごい!!
- 最近右にコケることが多いけど、筋肉のバランスだったとは…改めて、自分の体と向き合う良い機会になりました!!

※『InBody（インボディ）』
1人あたり2分程度で体内の水分・タンパク質・ミネラル等の成分、筋肉量、脂肪量などを測定できる精密機械です。両手足ごとの筋肉量や水分量も測定できることから、筋肉のバランスや上半身下半身の筋肉の偏りなどを確認することができます。

参加料 無料

健やか教室
地 区：石並区
場 所：日向市美々津老人福祉センター
時 間：毎週月曜 10:00~11:00
活動人数：10 名

南部圏域の生活支援コーディネーターからひとこと！
いつ訪問しても明るい雰囲気で迎えてくれます！参加者の皆さんの笑顔が素敵です！！

担当：加藤

ステキ！その1

まさに「石並のカリスマ」!!

代表者の荒谷洋子さん。（左）石並地区の中心人物です。百歳体操でも参加者の連絡調整をこまめに行います!!

ステキ！その2

様々な行事が目白押し!!

写真は輪投げの様子です。他にも3B体操や卓球など、公民館講座が実施されています!!

歳を重ねるごとに百歳体操の良さを実感

迎洋園いきいき百歳体操は、平成30年5月にスタートしました。参加者の当時の日記帳には、「火曜日は百歳体操われ先に」「筋力を付けるという体操は、あの様にスローでやらねばならぬのだな」と書かれており、当時のやる気が伝わります。この会場では、準備運動としてラジオ体操から始まり、月に一度、男性2名のサポーターさんが中心となりスクエアステップにも取組んでいます。

百歳体操会場は、筋力を付けるだけの場ではありません。息抜きの場、情報交換の場、安否確認の場にもなります。なにより「今日行くところがある」と、迎洋園のみなさんにとって大切な居場所となっています。

とある日のヒトコマ

チーム HYUGA（ヒュウガ）

感染症講座

“チーム　HYUGA（ヒュウガ）”※による感染症についての講話と手洗い講座を行っていただきました。特殊なクリームを手に塗り、石鹸で手を洗った後、ブラックライトに手を当てると、洗い残しがわかる仕組みになっています。

参加者の感想

感染症の3要素（病原体、感染経路、人）が分かり易かった。今までは全てひっくるめて見ていたので、分けて考える事によってシンプルに考える事ができました。

自分ではきれいに洗っていると思っていましたが、洗い残し部分がわかって大変良かったです。

※チーム HYUGA（ヒュウガ）　民生委員児童委員であり、看護師でもある川邉文恵さんの提案で、民生委員児童委員×日向市役所健康増進課×日向市社会福祉協議会で日向市の感染予防に取組んでいます。

迎洋園いきいき百歳体操

地 区：迎洋園区
場 所：迎洋園公民館
時 間：毎週火曜日 10：00～
活動人数：23 名程

大王谷圏域の生活支援コーディネーターからひとこと！

みなさん体操の前後もワイワイと賑やかに話をされ楽しそうです♪

担当：黒木

ステキ！その1

百歳体操があるよ！

体操会場に向かう途中、ご近所さんを見かけて『百歳体操があるから行くよ！』と声かけしてます(^^♪

ステキ！その2

今日もステキです

いつもきれいに髪を結って百歳体操に参加されています。どうやって三つ編みしているのか不思議です。

おおたに
大谷
東郷圏域

延ばすのは、健康寿命！

力強いガッツポーズを決めているのは、小野田区大谷百歳体操のメンバーで、苗字はなんと皆さん『橋口』さんです。現在3名で頑張っていますが、「旅行では若い人よりしっかり歩ける！」「農作業で疲れにくくなった」等、体操の効果を実感しています。

この先、歳を重ねていくからこそ、「いつまでも動ける身体づくりが必要」と高い意識をもって、活動を継続しています。そんな皆さんは、着実に健康寿命を延ばしています。大谷のみなさん、一緒にアクティブシニアを目指しましょう！参加お待ちしております。

3人の腕の伸び具合、見事にそろってます。

邦弘さんの特技は
シュロの葉でバッタ作り。

オール 橋口さんにインタビュー！

Q 橋口さんにとって百歳体操とは？

A 百歳体操は週に1回、無理なくやれるので私の生活の一部になっています。運動、食事、睡眠のバランスを整えるのを心掛けていますが、中でも運動が一番大切と感じているので、私には無くてはならない体操です。

Q 百歳体操の効果を感じた時は？

A 体操する以前は、農作業や草刈りをした後に身体の痛みや疲れがあったけど、今は筋力や体力がついたお陰で疲れ知らずです。

Q 百歳体操を始めるきっかけは？

A 竹子さんから誘われて試しに参加した時に、体操の効果を実感し早速始めました。誘ってもらって良かった〜。

集会所の前でインタビューに答える橋口さん

参加料 無料

大谷百歳体操
地 区：東郷町小野田区
場 所：大谷営農研修センター
時 間：毎週水曜日　13:30〜
活動人数：3 名程

東郷圏域の生活支援コーディネーターからひとこと！
3名の百歳体操に対する情熱は素晴らしいです！
皆さんを見習って私も健康寿命を延ばすぞ〜！

担当：渦尾

ステキ！ その1

大谷あじさいロード

集会所前のあじさいは橋口さんが植栽しました。散歩される地域住民の目を楽しませたいとのことです。

ステキ！ その2

時代を感じさせる1枚

会場の玄関には61年前の大谷地区の旅行写真が飾られています。カラーに復元され当時の様子がカラフルに蘇っています。

しょうでむき　はちまん
庄手向・八幡
日知屋圏域

「今から若者体操しますよ～」

代表者である川邉さんのアナウンスからスタートするこの会場は、気持ちは若者だからと百歳体操を若者体操と呼んでいます。「さぁ、今日も〝若体〟頑張ろうかね～！」男性参加者の一声でどっと笑いが起こります。昔からの顔なじみのため共通の話題が豊富で、昔話や日常の会話で笑い声が絶えません。男性参加者も二人、三人と増えました。「家にいるとテレビばかり見ている、ここにくると本当に楽しい」と話す参加者たち。「チーム若体」は、みんなが主役の団結力がすばらしい会場です。

とある日のヒトコマ

半年に一度のセルフ体力測定

この日は、自分たちで行う初めての体力測定の日。代表の川邉さんの血圧測定からスタートして、片足立ちとタイムアップアンドゴーを実施しました。「すごい!すごい!」「頑張れ～」と女性参加者から黄色い声援がとぶ中、「なんか緊張する」と言いながらも張り切る男性の姿が見られました。

体力測定というより体力お披露目会のような楽しい会場でした。

血圧測定からスタート

代表の川邉さんは現役の看護師さん
あれ？？？みなさん・・・
もしかして緊張してますか？

私の体力お披露目会!?

参加者が応援団に

参加料 無料

庄手向・八幡区百歳体操
地 区：庄手向・八幡区
場 所：高々谷集会所
時 間：毎週火曜 9:30~
活動人数：13 名程

日知屋圏域の生活支援コーディネーターからひとこと！
「居心地のいい居場所」という表現がぴったりな体操会場です。
担当：富山

ステキ！その1

坂道はいい運動

会場へと続く、長く急な坂道。「この坂が足腰鍛えるいい訓練になる!!」とポジティブな皆さんです。

ステキ！その2

体操の後にホウ酸団子作り

作業＆楽しいおしゃべりタイム！ペットボトルのふたにつめて近所の方にもプレゼント♡

百歳体操とは？

What's? "Hyaku-tai"

アメリカの国立老化医学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いゆっくりと行うことで、体の負担を減らしながら負荷をかけることができます。日常生活に必要な「ものを引き寄せたり、転ばないようにする筋肉」などを鍛えることで、筋力とバランス能力を高めます。現在、日向市内94カ所の会場で、週に1度行われています。

迎洋園（大王谷圏域）の活動の様子

VOICE ぼちぼち作る ～栄養満点レシピ～

さば水煮缶で作るあら汁風味噌汁

これ1品で栄養満点

材料（2人分）

- サバの水煮缶 ― 1缶
- 豆腐・大根・人参・小葱 ― 好みの量
- 水 ― 400ml
- 味噌 ― 大さじ1～2
- 白だし ― 大さじ2分の1

作り方

1. 鍋に水と適当な大きさに切った野菜を入れて火にかける。
2. 具材が柔らかくなったら鯖の水煮缶を汁ごと入れ、身を少しほぐす。
3. 白だしを入れ、火を止めて味噌を入れる。
4. 器にもって小葱を乗せて完成！！
   生姜や七味唐辛子も合います♡

POINT

※鯖の水煮缶は骨と汁まで使うことで、旨味や栄養（たんぱく質・カルシウム）も逃さず摂れます。また、青魚のEPA・DHAはコレステロールを下げる働きがあります！

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 https://hyuga-shakyo.or.jp/

今回のオフショット

表紙撮影を行ったカッパの所まで、公民館から徒歩5分。お喋りが楽しくてなかなかゴールしませんでした！

■企画・発行・撮影：社会福祉法人日向市社会福祉協議会　■編集・撮影・印刷：スチームブランド株式会社