ぼちぼち

BOCHI BOCHI

カラダ・ココロ・いきいき

上を向いていこう！

Vol. 7

2025
April

ただいま

無邪気に笑う
仲間がいる
帰ってきたように
ホッとする場所

そんな場所があるって
しあわせだ

そこにあなたも
いるといい

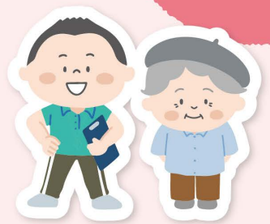
ムリなく楽しく
ぼちぼちと
カラダもココロもいきいきと

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。

特集

令和6年度 いきいき百歳体操

フォローアップ研修



令和6年12月13日（金）令和6年度百歳体操フォローアップ研修を開催しました。

日向市では、介護予防の強化に取組んでおり、運動機能向上と、他者とのふれあいによる閉じこもり予防を目的に、住民主体の“いきいき百歳体操”が実施されています。各会場では百歳体操だけでなく、体操後のプラスワン活動も活発に行われている会場も増えてきました。

今回の研修のオープニングでは、切島山１区「なかよし会」によるダンスパフォーマンスを皮切りに、第1部では3地区からの活動報告。第2部では作業療法士の先生による百歳体操ワンポイントアドバイスが行われ、百歳体操の参加者、代表者、これから体操を始めたい方等、総勢 80 名の参加者は熱心に耳を傾けていました。

『百歳体操ワンポイントアドバイス』

体操するうえでの基本の姿勢や動き、身体のどこの筋肉に効果があるのかを分かりやすく指導していただきました。

杉山先生とトメさんとのかけあいは見事なコンビネーションでした。

『百歳体操ワンポイントアドバイス』

特定非営利活動法人　あったかほーむ愛あい

作業療法士：杉山翔太郎氏による実践指導

アシスタント：渦巻トメ

参加者の感想より

楽しく、わかりやすく、基本動作を学べました!!

3地区の団体による活動発表

各会場より、参加者の方に来ていただき、百歳体操での活動の様子を動画を交えて発表していただきました。

財光寺圏域　向洋台区百歳体操「血圧測定」

向洋台区からは、百歳体操開始前の血圧測定についての取組みを紹介しました。測定中は「あら、今日は調子がいいね、数値もいいよ！」「昨日は何食べた？ちゃんと野菜摂ってね！」と、測定してくれる民生委員さんからの声かけがあることで、参加者の食生活や健康管理の意識づけにも繋がり、コミュニケーションのひとつにもなっています。

参加者からの感想

血圧測定での健康管理はコミュニケーションもとれていて良かったです!

大王谷圏域　亀崎中区百歳体操「プラスワン活動」

亀崎中区からはプラスワン活動の取組みについて紹介。体操後のプラスワン活動を担当している柏田さんがラジオや新聞などで得た情報を基に『今日は何の日？』クイズを行ったり、高価な道具は手作りしながらみなさんでゲームを楽しんでいます。

月に一度のお茶会の様子も映され賑やかな報告でした。

参加者からの感想

活動がマンネリ化していたので大変参考になりました!
自分達もやってみたいです!

日知屋圏域　公園通り区百歳体操「中学生との交流会」

公園通り区からは、福祉教育の一環として行った百歳体操参加者と富島中学校３年生との「地域交流会」について発表しました。百歳体操の後は、中学生が準備してくれたレクリエーションを行い、生徒たちとの交流に体操参加者も大いに楽しんでいたようです。

参加者からの感想

中学校の生徒さんとの交流は良いかも!
若返るようです!私達もやってみたい!

ごんげんばる
権現原
中央圏域

手作りのおじゃみ&玉入れで盛り上がっています

権現原にこにこ会は、令和6年7月にスタートしたフレッシュな会場です。百歳体操だけではなく、いろいろなゲームを取り入れています。一番盛り上がる『玉入れ』は、おじゃみ、かご、全てが手作り！あずきを提供する人、おじゃみを縫う人、ざるを棒でかごを作る人、みんなの知恵と工夫が詰まった道具です。かごに入ったおじゃみの数え方も「3、6、9…」と3の倍数で数えたり、さりげなく脳トレを取り入れています。体操の前も後もとにかく笑いの絶えない、文字通り『にこにこ会』です。

とある日のヒトコマ

令和6年12月、塩見小学校6年生が福祉教育の中で気付いた地区の課題は「住民のつどいの場が減少しているのではないか？」というものでした。実際はグラウンドゴルフや百歳体操等の活動があることを知り、体験もしたうえで、「もっとたくさんの人に伝えたい」と、自分たちで参加者募集のチラシを作る事にしました。

地域の課題に取組む子どもたちの行動力に未来への希望を感じます✨

塩見小6年生
百歳体操体験会の様子

参加料
無料

権現原にこにこ会

地 区：権現原区
場 所：権現原地区集落センター
時 間：毎週火曜日 9:00~
活動人数：13 名程

中央圏域の生活支援コーディネーターからひとこと！

子どもたちが作ってくれるチラシで参加者が増え、ますます賑やかになることを期待します😊

担当：赤木

ステキ！その1

あずきを提供してくれました

左　黒木由美子さん
右　松木トミエさん

おじゃみの中に入れる「あずき」を提供してくれました！

ステキ！その2

とにかく元気な90代コンビ！

左　佐藤セイ子さん
右　松木蘭子さん

お二人の存在が周りの人たちを元気にしてくれています♪

かめざきひがし
亀崎東
大王谷圏域

ここに来るといいこと尽くめ

亀崎東いきいき百歳体操は、平成29年9月にスタートしました。この会場の百歳体操プラスワン活動では、豊富な内容(脳トレ・工作・合唱・合奏・ヨーガ・紙芝居・お茶会等)で開催しています。月に一度はサロンも行い、みんなでお弁当を食べながら歓談。どの内容も皆さんにとても好評で喜ばれています。『いろんな話もできるし、ここに来ると楽しいことばかり』、『体操の日が待ち遠しい』と話されています。百歳体操を行うことで体の動きが良くなり、会場に来ることでみんなに会え、いろんな活動が体験できます。『ここに来るといいこと尽くめ』と、皆さんとても楽しみにされています。

体操後のお茶会

サロンでお食事会

とある日のヒトコマ

毎月1回、百歳体操後のプラスワン活動として、認定ヨーガ療法士の依田貴美恵(よだ きみえ)さんより、イスに座ってできるヨーガを教えてもらっています!!

参加者の声

- ヨーガの世界、こんな世界があったんだ! 新たな発見でした。
- 私でもできるヨーガでした♪
- 家でも復習してやっています。

依田さんは、区の健康福祉部として亀崎東区が百歳体操を取り入れる前から、月に一度ヨーガを教えてくださっていました。今回、依田さんが県外に引っ越すことになり最後のヨーガ教室となりました。長年、区に貢献していただき、ありがとうございました。

参加料 100円(1回)

亀崎東いきいき百歳体操

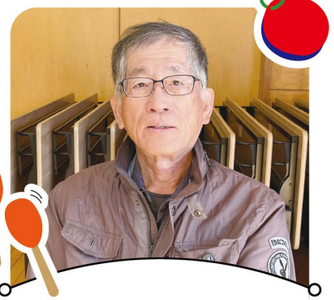
地 区:亀崎東区
場 所:亀崎東公民館
時 間:毎週木曜日 10:00~11:30
活動人数:16 名程

大王谷圏域の生活支援コーディネーターからひとこと!

プラスワン活動やサロンでいろんな体験をしている皆さん。とても生き生きしています。

担当:黒木

ステキ! その1



合唱・合奏の先生

園田雪臣さんは中学校で音楽の先生をしていました。プラスワン活動の合唱・合奏を教えてくれています。

ステキ! その2

結構むずかしい!

体操後に交通安全協会の方による歩行環境シミュレータを使った横断歩行体験を行いました。

だいくの
大工野
東郷圏域

ここは大切な情報交換の場です！

鶴野内区大工野班の会場は令和4年の1月に始まり、今年で3年目です。農業をされる方もいるため、参加者が勢揃いすることは少なく、そんな時でも「せっかく来たちゃから、やろうや！」と、二人だけで体操をした日もありました。

普段は5～6名が集まって活動しています。しっかり体操した後は、料理や野菜作り、ファッションと豊富な話題でおしゃべりも弾みます。体操だけではなく、情報交換もできる楽しい交流の場です。

参加者が多いと
いつも以上に体操に
気合いが入ります。

この日の話題は“手作りの腕抜き”
使い捨てマスクのゴムを
再利用しており、みんな感心!!

とある日のヒトコマ

タオルを
しっかりにぎって、
腰を落とすよ！

見よ！この見事なスクワット。参加者の中にはレクダンス※教室に通う方が３名います。そこで習ったタオル体操にも取組んでいます。

※**レクダンス** … レクリエーションダンスの略で、自分好みの音楽に合わせて自由に振付けされたダンス。

「タオル持ってきちょるね！」「はい、やろうかね」と、みんなで輪になり歌謡曲に合わせてタオル体操が始まります。「これをやりだして腕が上がるようになったわ～」とストレッチ効果を実感している皆さん。

参加料
無料

大工野班百歳体操

地 区：東郷町鶴野内区大工野班
場 所：大工野地区集落センター
時 間：毎週水曜日　10:00~
活動人数：12 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！

会場にお邪魔した時にタオル体操を教えてもらい肩コリが軽くなりました。ありがとうございます。

担当：渦尾

ステキ！その1

みんなの目標です！

御年84歳の伊東さん。タオル体操のリーダーです。この姿勢の良さがみんなの目標になっています。

ステキ！その2

若い先生にキュン♡

測定日での一コマ。若い作業療法士の黒木先生の丁寧な自己紹介にマダム達の心はキュン♡

たのはる
田の原
南部圏域

「自分のため」が「地域のため」に!!

田の原区の百歳体操は田の原営農研修センターで開催しています。近くには直売所もあり、体操ついでにお買い物をして帰る参加者もいます。

田の原区の百歳体操はコロナ禍での休止期間に介護保険の利用や免許返納等の理由で参加者が減少している状況にあります。ですが、そのような状況でも、「できる人ができることに取組むこと」を大切にしながら活動を継続しています。

今回の掲載にあたり、「このぼちぼちをきっかけにまた多くの人に参加してほしい」という皆さんの想いがあります。

いつでも参加お待ちしています!

田の原区の 百歳体操・サロンを支える人たち!!

百歳体操代表者 黒木(くろぎ) 時子(ときこ)さん

田の原区の百歳体操を支えている代表者さんです。毎回、参加者の体調や都合を気にかけ連絡を取り、参加の確認をしています!

田の原区長
サロン代表者 黒木(くろぎ) 和彦(かずひこ)さん

百歳体操やサロンの書類関係の役割を担当しています。区長のサポート体制もばっちりです!

元民生委員 野別(のべつ) ルリ子(るりこ)さん

元民生委員の立場で参加者をはじめ、地域の皆さんの見守りをしています!

参加料 無料

田の原区いきいき百歳体操

地 区:田の原区
場 所:田の原営農研修センター
時 間:毎週木曜日 10:00~11:00
活動人数:10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!

お互いに協力しながら活動を行っています!参加者の皆さんの優しい雰囲気が魅力的な会場です!

担当:加藤

ステキ! その1

プラスワン活動としてサロンをしています!

月に1回、百歳体操に合わせてサロン活動をしています!皆さんでおしゃべりしながら近況を話します!

ステキ! その2

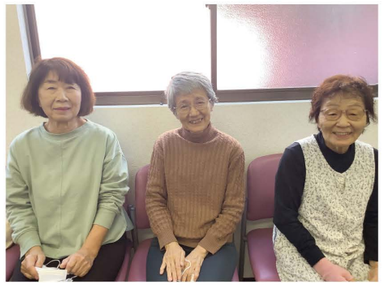
参加者も協力的!

取材日のサロンでは参加者からおにぎりと漬物の差し入れがありました!皆さん仲良く活動しています!

ひちやちいきほうかつしえん
日知屋地域包括支援センター[午前の部]
日知屋圏域

続ける秘訣は『無理せず』『楽しく』『みんなで』

日知屋地域包括支援センター（午前の部）では新しい参加者が3名増えました。総勢11名でにぎやかに開催しています。コロナ禍でお休みすることはありましたが、それ以外は休むことなく毎週頑張っています。「新しい参加者は前に座ってね、動画がよく見えるから」「きついところは無理せんでいいからね」とお互いを気にかけながら活動しています。いろんな地区の皆さんが集まって、声を掛け合うことがこの会場の元気の秘訣のようです。



新しい参加者が３名増えて、
ますますパワーアップ！！
先輩方のアドバイスが
あたたかいです。

POWER UP!

とある日のヒトコマ

フォローアップと測定をしました！
皆さん 真剣！！

作業療法士の黒木先生からのアドバイスを皆さん真剣に聞いています！

測定の後は質問コーナー！✨すぐさま、『先生ダイエット方法を教えてください』と真剣な表情に先生も苦笑い（;∀;）『持ち帰って考えてきます！』との返事に会場も大きな笑いに包まれました。

参加料 無料

日知屋地域包括支援センター（午前の部）

地 区：江良区
場 所：日知屋地域包括支援センター
時 間：毎週火曜日 10:00~11:30
活動人数：11 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！
人数も増え、ますますパワーアップしている会場です。笑顔が溢れています。

担当：富山

ステキ！その1

代表の福永俊子さん

平成27年５月に開始し今年で９年目(^^♪
日向市の百歳体操の歴史を知っているおひとりです。

ステキ！その2

癒しの時間

ちょっと早めにきて…「おしゃべりタイム」
皆さんにとって大切な時間です✨

ひちやちいきほうかつしえん

日知屋地域包括支援センター［午後の部］

日知屋圏域

ほっとできる憩いの場所です

日知屋地域包括支援センター（午後の部）では、職員の皆さんとすっかり顔なじみ！受付をしながら、『今日は寒いね』『こんなことがあったよ』と近況報告からスタートします。この会場では、怪我や病気で途中から参加が難しくなってしまったけど「ここでまた、みんなと体操がしたい」と何度も復活してきた参加者もいらっしゃいます。

お互いがお互いを支え合い、それが絆となって百歳体操を続けられています。皆さんにとってここは『心地よい居場所』となっています。

いつも職員さんが笑顔で出迎えてくれます。
さあ、今日も頑張るぞ！

落合さんの 百歳体操へGO!GO!バスの旅

『コロナで休みの時は、みんなの顔をみれなくて寂しかった』と落合さん。
再会した時は嬉しかったそうです。移動手段としてぷらっとバスの活用もいいですね♬

日知屋地域包括支援センター
（午後の部）

地 区：江良区
場 所：日知屋地域包括支援センター
時 間：毎週火曜日 13:30~15:00
活動人数：11 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！

和気あいあいとしたこの会場にはあたたかい空気が流れています。

担当：富山

ステキ！その1

いつでも仲良し２人組！

代表者の三樹サツキさんと三樹ケサエさん！
元気の秘訣はおしゃべり！

ステキ！その2

ほっこり午後日和

陽だまりのなかで、お話に花が咲きます。長くこのメンバーで出来るように頑張りたいね！みんな怪我せんごとしようね！

比良区（ひら） 一夢庵（いちむあん）

財光寺圏域

大きな家族 そんな雰囲気です

比良区のこちらの団体は、高齢者の介護予防活動を目的に結成されたボランティア団体「ルーピンの会（比良区）」※が、令和元年8月に百歳体操を立ち上げ、現在は17名程の参加者で楽しんでいます。会場は、特定非営利活動法人「一夢庵」の一室をお借りして行っており、ここは居宅介護支援事業所でもあることから、ケアマネジャーが常駐しています。普段なかなか聞けないことや介護についての相談等ができることで、参加者にとっても安心できる環境です。参加人数は年々増えており、まるで、家族や親戚が集まっているかのようなアットホームな雰囲気の会場です。

「腕を伸ばして～」ルーピンの若本さんが丁寧に声掛けをしてくれます。

“百歳体操川柳大会”で入選した浅野和子さんの作品

※**ルーピンの会** …… 財光寺圏域の生活支援サポーターで構成された高齢者の居場所づくりをお手伝いするボランティア団体です。

とある日のヒトコマ

こちらの会場では百歳体操の参加者がそのまま、毎月第1木曜日に行われている「ルーピンの会（比良区）」へ参加しています。
毎月活動メニューを変えながら、季節ごとに食事会、スクエアステップ、制作、勉強会、施設の方との交流会などなど、参加者のニーズに合わせた内容を工夫しながら開催しています！
自分の暮らす地域にこんな“居場所”があるってステキなことです☆彡

ルーピンの会

カレーパーティー

クリスマスリース作り

参加料 無料

一夢庵百歳体操
地 区：比良区
場 所：特定非営利活動法人
　　一夢庵
時 間：毎週金曜日 13:30~15:00
活動人数：17 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！
親戚の家に遊びにきたような気持ちになる、ほんわかした雰囲気の会場です。是非癒されにどうぞ！

担当：山本

ステキ！その1

帰りもにぎやかに

みなさんの移動手段も徒歩、自転車、セニアカー、移動支援、家族の送迎・・・と様々。

ステキ！その2

赤いマイカーに乗って

御年90歳の黒木次男さん。慣れたハンドルさばきでのんびり帰ります。

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90カ所の会場で、週に1度行われています。

比良区一夢庵（財光寺圏域）の活動の様子

VOICE 身体も脳もいきいきと ～ 脳トレのご紹介 ～

百歳体操前や自宅でもできる簡単な脳トレを紹介します。

脳トレ① 元の熟語は

2字熟語がばらばらになっています。元の熟語は何でしょう。

例）立　口　玉 ➜「　国立　」

①口　一　毎 ➜「　　」
②土　上　也 ➜「　　」
③日　木　生 ➜「　　」
④速　日　取 ➜「　　」
⑤豆　曲　作 ➜「　　」
⑥相　連　心 ➜「　　」

脳トレ② 言葉の並び替え

答えは6文字です。
この中に不要の文字が1文字混ざっています。

例）ぱすあがにらす ➜「あすぱらがす」　※不要の文字は「に」

① はらしすいやわ ➜「　　」
② りんだこぶかい ➜「　　」
③ かちゅめんまう ➜「　　」
④ いまぐめすかう ➜「　　」
⑤ ぎろんねとんど ➜「　　」
⑥ ふくだちいもん ➜「　　」

ヒント！ 食べ物です。

いつまでもいきいきとした身体と脳を目指して、積極的にチャレンジしましょう。

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

見開き写真の撮影のお手伝いをしてくれた、地域コーディネーターの鈴野さんのビッグスマイル！！

■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