

ぼちぼち

BOCHI BOCHI

カラダ・ココロ・いきいき

わっはっは〜!!

笑う門には福来る

Vol.5

2024
April

笑いの効果

- ・免疫力アップ
- ・血行促進
- ・脳の働きが活性化
- ・気持ちが前向きになる
- ・幸福感とストレス解消

笑いは副作用のない妙薬

今日も最高の笑顔で

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」ように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。

「百歳体操」 基本動作の振り返り

トメさんの
ワンポイント
アドバイス



声だし・基本の姿勢

腕の曲げ伸ばし運動（上腕二頭筋）



運動中に息を止めると血圧が上がります。息を止めないように、声を出して数えながら体操しましょう。



イスの背もたれに背中がつかないように背筋を伸ばして、座りましょう。



肘が体から離れないように脇にしっかりつけて、曲げ伸ばしをします。肩を動かさず、肘だけを曲げるように意識してください。リズムに合わせてゆっくり行います。



脚の後ろ上げ運動（大殿筋、大腿二頭筋）

体が前に傾かないように、脚だけを動かします。脚を高く上げすぎないように気をつけましょう。掛け声の「5,6,7,8」で脚をゆっくりおろします。1回ごとに足を床に着けます。



盛りだくさんな
内容でした♪

令和5年度 いきいき百歳体操

フォローアップ研修

特集



日向市内で、現在百歳体操を開催している団体、今後百歳体操を始めたいと考えている住民を対象に、令和5年12月13日（水）いきいき百歳体操フォローアップ研修を開催し、70名の方に参加していただきました。

第1部では、2つの団体に発表していただき、「百歳体操を立ち上げるまで」「百歳体操後のプラスワン活動」として活動の様子や代表者の思いを存分に語っていただきました。

第2部では、百歳体操の基本動作の振り返り（左ページ記載）、体操の前後にできるスリーA増田方式認知症予防（脳の活性化を目的とした、簡単で笑いを伴う楽しいゲーム）の紹介を行いました。皆さん、真剣に取り組まれる中、会場は大きな笑い声に包まれました。

研修で学んだ百歳体操の基本動作やスリーA方式をそれぞれの団体で参考にしていただけると、参加者の意欲向上にもつながるのではないのでしょうか。



✦ フォローアップ研修に参加した方からの感想 ✦



私たちもプラスワン活動がしてみたいです。



健康寿命を延ばすために目標をもつことの大切さに気付かされました。



百歳体操を始めた頃の気持ちを思い出しました。基本動作を振り返り、その意味を知ること、また頑張ろうという気持ちに繋がりました。



脳トレ楽しかったです！体操の後に何かできたらと考えていたので参考になりました。

みて！みて！ うちのプラス1活動



みなで「いただきます」

普段は、一人か二人で食事をする人が多い皆さんは、月に1度の「ごはん倶楽部」の日がとても楽しみ。みんなで食べると美味しさも食欲も倍増です！



「スクエアステップ」

杖が必要だった方が、自身のリハビリと、体操、スクエアステップに取り組んだことで、現在は杖無しで歩行が可能に。見守るリーダーさんも思わずバンザイが出来ます。



参加料
無料

八重原区いきいき百歳体操

地区：東郷町八重原区
場所：八重原公民館
時間：毎週水曜日 10:00～
活動人数：18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！
プラスワン活動のスクエア
ステップでは、皆さんのチャレ
ンジする姿が素晴らしいです。

担当：渦尾

ステキ！ その1



手作りの“おもり袋”

自分達でおもり袋を手作りし、自分の物がすぐにわかるよう管理しています。物を大切に扱う様子が伺えますね。

ステキ！ その2



地域の取組みに感心

この日は、市の健康増進課の職員と宮崎医大実習生が体験参加。「すばらしい取り組みですね。」と活動に関心を持たれました。

はえばる 八重原

東郷圏域



~~~~~  
~~~~~

体操とプラスワン活動で 健康寿命を延ばすぞ！

八重原区は、東郷圏域でいち早く百歳体操に取り組んだ団体です。平成27年に門川町で開催された百歳体操の研修を受講した当時の区長さんと民生委員さんが「地域の高齢者の健康寿命を伸ばそうと、すぐにでも八重原区で始めたい。」との想いで立ち上げました。

百歳体操プラスワン活動では、生活支援サポートの活躍で『スクエアステップ』や月に一度の『ごはん倶楽部』が実施されており、参加者に大好評です。充実した取組みで、皆さ

八重原区は、東郷圏域でいち早く百歳体操に取り組んだ団体です。平成27年に門川町で開催された百歳体操の研修を受講した当時の区長さんと民生委員さんが「地域の高齢者の健康寿命を伸ばそうと、すぐにでも八重原区で始めたい。」との想いで立ち上げました。

ジッパーは
上の方よ



さりげない気配り



皆さん定位置に座って開始です

広がれ! ワン プラス1活動

歌謡曲に合わせて体操&大きな声で歌を♪

“日向岬”を
熱唱中♪



歌うことがココロとカラダに良い3つの理由



1 大きな声を出すことで、体内に酸素をたくさん取り込み、イライラが治まりストレス解消に!



2 呼吸が活発になり、体温が上昇、血行が良くなることで免疫力が高まる!



3 横隔膜が刺激される事で胃腸の働きが良くなる!

さらに!

歌詞を覚えたり、昔の曲を思い出しながら歌うことで脳に刺激を与え、**認知症の予防**にも繋がるそうです!!



参加料
無料

山下いきいき百歳体操

地区: 山下区

場所: 山下公民館

時間: 毎週金曜日

10:00 ~ 11:30

活動人数: 15名程

財光寺園域の生活支援

コーディネーターからひとこと!

いろいろな活動をされている地区なので、どれに参加しようか迷う楽しみがあるくらいですね!

担当: 山本

ステキ! その1



しっかり者が頑張り屋!

みんなから慕われる田代タミコさんは、御年96歳。背筋もピン!とされています。

ステキ! その2



男性参加者が増えました!

女性が多い会場に参加するのは勇気がいりますが、近所の方からの声かけがきっかけで、参加に至りました!

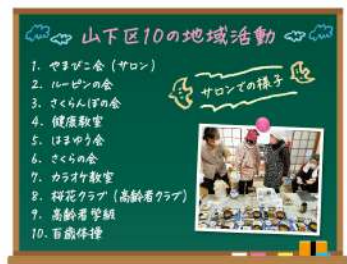
やました
山下

財光寺園域



自分のために
みんなのために

山下区の百歳体操は、参加者15名程で元気に活動しています。立ち上げ当初から参加している方も6名おられ、「自分の為にも続けなきゃ」と、雨の日も休まずに長靴を履いて参加しています。そして、体操や会話が夢中になるうち、「やっぱり来て良かった」とみんなで集まることの良さを実感するそうです。



また、山下区は公民館活動も盛んで、サロンやルービンの会活動を始め、10の活動を行っており、介護予防の取り組みも充実しています。中でも、毎月開催されるサロンでは、百歳体操の参加者数名も、山下区の有志として公民館で調理したり、料理を持ち寄り、食を食べています。支えたり活動していることが、継続の秘訣かもしれません。



京ルービンの会 …… 財光寺園域で活動している高齢者の集いの場づくりを目的として活動する生活支援サポーターです。

ささのにし 笹野西

南部圏域



「継続は力なり」で
いきいきした毎日を！

笹野西区の百歳体操は5年目に突入しました。この団体では一人ひとりの介護予防への意識が高く、参加者が少ない時でも休まずコツコツと地道に続けています。その効果もあり、皆さん元気に過ごされ、まさに「継続は力なり」を見事に体現しています。継続の秘訣である「自分のためだから」という言葉からも、皆さんの「これからも元気でいたい」という気持ち伝わります。百歳体操などの人が集まる場所にいき、人と接する機会を持つことや、笑ったりすることで免疫力もアップするので、参加者の皆さんはいつも身体も心もスッキリしています。また「昼ごはん食べてる時に百歳体操があることを思い出して、慌てて準備したよ〜」思い出したなら良かったわ〜というような、お互いを思いやる会話が広がり、温かさに満ちた会場です。



皆さん体を動かすことが大好きです！
体操中は真剣そのもの

とある日のヒトコマ



百歳体操の後に、南部地域包括支援センターのミニ講話を聞きました。

地域包括支援センターは高齢者に関する「介護」「福祉」「保健」「医療」さまざまな相談、支援の窓口として活動していることや、栄養について(野菜をたくさん食べるには、温野菜にすると食べやすいこと等)、生活に役立つお話を聞きました。

参加することで、さまざまな情報を得られるのも百歳体操の良いところです。



地域包括支援センターは高齢者の相談窓口です

こういう話は何回聞いても良いわ〜

参加料
無料



笹野西区いきいき百歳体操

地区：笹野西区

場所：笹野西公民館

時間：毎週火曜日
13:30 ~ 14:30

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！

皆さんとてもお元気！訪問すると、我が家に帰ったような優しい笑顔で迎え入れてくれます。

担当：三樹

ステキ！
その1



優しい笑顔がステキです

百歳体操の代表者であり、日向市高齢者クラブ連合会の会長でもあります。頼れる会長、弓削哲郎さんです。

ステキ！
その2



公民館内には活動の証がいっぱい

グラウンドゴルフやペタンク大会等の賞状の数々。日頃の笹野西区の活動の活発さが伝わってきます。

高見橋通

中央圏域



『タオル体操』で さらに元気アップ！



「いきいきたかみ会」が成事業として区が実施した寄せ植えづくりにも参加し、ひとり暮らしの高齢者にお届けする鉢もみんなで作りました。「いきいきたかみ会」は、色々と積極的に取り組む団体です。百歳体操&タオル体操でこれからも元気な毎日を楽しみます！

「いきいきたかみ会」からは「タオル体操」の取組みをご紹介します。17年前、当時地区内にあったグループホームとサロンとの交流会で「タオル体操」を知り、それ以来、高見橋通区ではこの体操が続いています。タオル体操は、体力に自信のない方も気軽に挑戦でき、筋肉を伸ばす気持ちよさを実感できます。無理のないストレッチ運動で、自宅でも簡単にできるのでホームエクスサイズにもおすすめです。

また、歳末助け合い助



広かれ！ プラス1活動

『タオル体操』がんばっています！



タオルを握ることで、握力向上にもつながります。

ステキ！ その1



素晴らしいチームワーク

寄せ植えをする人、できあがった鉢を運ぶ人、掃除を始める人。自然にそれぞれが役割を分担し、手際良く作業が進みます！

ステキ！ その2



繋がりを大切に

行事に参加できない方の自宅にも寄せ植えをお届けします。地域住民同士の繋がりを大切に考えています。



参加料
無料

いきいきたかみ会

地区：高見橋通区
場所：高見橋通区公民館
時間：毎週月曜
13:30～14:30
活動人数：10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！
何事にも前向きに取り組む姿勢に、こちらが元気をいただいています。

担当：赤木

かじき 梶木

大王谷園域



仲間に見える みんなの居場所



梶木区いきいき百歳体操
操では、時間よりも早めに
来ておしゃべりするのを
楽しみにしています。「家
ではしないことをみんな
と一緒にするのが良いね」
「人だと続かないけど、
みんなと一緒に続けら
れるね」と話しながら
百歳体操に取り組んでいま
す。

も仲間作りができる、そ
んな効果もあります。
いろんな効果を感じな
がら、たくさんおしゃべり
して、たくさん笑って百歳
体操を頑張っています。

百歳体操を続けて良
かったことについてお話を
伺うと、「肩こりが良くな
った」「足が丈夫になっ
た」そして「仲間ができ
た」と答えていました。百
歳体操はいくつになっ



体操の様子



体操が始まるまでの
おしゃべりタイム

広がれ！ プラス1活動

今日はスクエアステップ



令和5年7月27日に、スクエアステップリーダー養成講座を受講したサポーターさんの協力により、体験会を開催しました。体験後、「頭も体も使っていていいね！」と話され、百歳体操の後に取り入れることが決定しました。これからもみんなでワイワイと楽しみながら体力アップを目指します。



ステキ！ その1



最高齢者

柏田タエ子さん(93歳)
公民館入口の掃除や、百歳体
操の旗を準備しています。
今日も笑顔がステキです。

ステキ！ その2



今からお食事会

午前中は百歳体操とスクア
アステップ、午後は楽しみにして
いた食事会へレッツゴー♪



梶木区いきいき百歳体操

地区：梶木区
場所：梶木公民館
時間：毎週木曜日 10:00 ~
活動人数：10 名程

大王谷園域の生活支援
コーディネーターからひとこと！

「週に一度みんなに会えるのが
楽しみ」と話している皆さん。
仲間がいるってステキですね。

担当：黒木

そね 曾根

日知屋園域



月曜日の朝から チームワーク抜群！

『曾根区いきいき百歳体操』は、1週間の始まり、月曜日の朝9時から行われています。会場設営から片付けまで参加者全員が役割をもって活動する、まとまりのある団体です。プラスワンとして、「お茶のみ会」や、「スクエアステップ」活動を取り入れるなど、体操以外の活動も活発に行っています。準備運動として、塩見弁ラジ

オ体操も取り入れており、体を温めることにより、体操の効果アップも期待できそうです。参加者の年代も、幅広く、様々な世代で交流できる場にもなっています。体操終了後には、みなさん仲良く、肩を寄せ合いながら歩いて帰られる姿が印象的で、日頃からのつながりの深さを感じます。



体操前も会話が弾みにぎやかな会場です。



※403(しおみ)弁ラジオ体操第一……塩見まちづくり協議会が製作し、CD化されました。

とある日のヒトコマ

403(しおみ)弁ラジオ体操第一※

曾根区では、体操前の準備運動として「塩見弁ラジオ体操」を取り入れています。「♪上体をそりくり返しま〜す♪」などの、おなじみのメロディーに合わせた独特の語尾や言い回しに思わず笑みがこぼれます。他にも、歌謡曲に合わせた健康体操やラジオ体操など、百歳体操以外のリズムのできる運動を積極的に取り入れ、健康増進を図っています。



参加料
無料



曾根区いきいき百歳体操

地区：曾根区

場所：曾根公民館

時間：毎週月曜日
9：00～10：00

活動人数：15名程

日知屋園域の生活支援
コーディネーターからひとこと！

会場準備から片付けまで、みなさん阿吽の呼吸です。チームワークの良さを感じられます！

担当：林

ステキ！
その1



おもり付けもお手のもの

『チャックを上向き』に付けるおもり付けのポイントもみなさんばっちりです。

ステキ！
その2



片付けも全員で！

体操が終わったらすぐに片付け。イスの片付け、窓閉め等、全員で分担します。



とある日のヒトコマ

今日は「ごはん倶楽部」の日



全員参加で調理に取り掛かります。
社協から減塩大根レシピを提案したところ、
早速取り入れてくれました。



みんなで作って、みんなで食べる。
それが広瀬流です！
今回も美味しく出来ました。



参加料
無料

広瀬いきいき百歳体操

地区：東郷町福瀬区広瀬班
場所：広瀬公民館
時間：毎週火曜日 10:00～
活動人数：7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！

皆さん、和気あいあいとしてい
て、楽しそうに集っている姿が
印象的です。

担当：渦尾

ステキ！
その1



福瀬区の隠れた名所

広瀬地区には、個人の方が植
栽した多くの種類のアジサイ畑
があり、満開時は住民が集い
楽しむ場となっています。

ステキ！
その2



見事な朝採れ大根

「ごはん倶楽部」メインの食
材は朝採れ大根。大根チヂ
ミ、大根葉おひたし、大根の
みそ汁と大根づくしでした。

ひろせ 広瀬

東郷圏域



~~~~~  
~~~~~



コロナ禍が明け、活気を取り戻すぞ！



この積み重ねが
たいせつじゃがね。

広瀬地区は過去に台風
の災害に遭い、地区の中心
にある公民館も被害を受
けましたが、無事に再建
され地区活動の拠点とな
りました。また、コロナ禍
により活動が停滞しがち
な状況においても、『が
んばろう福瀬』を掲げて、住
民が一丸となって頑張る
姿がありました。

この会場では、体操の準
備は全員で行うのはもち
ろん、月に一回のプラスワ
ン活動『ごはん倶楽部』で
も、全員が厨房に立つて賑
やかに調理が行われてい
ます。

一人ひとりが出来るこ
とを担って、無理をせず
に、楽しく活躍している皆
さんです。

一人ひとりに役割があり
無理なく、楽しく活躍！

※ごはん倶楽部 … 百歳体操プラスワン活動として、月に一回高齢者の孤食を防ぎ、栄養面を考えた減塩食を取り入れて実施されている生活支援サポーターの活動です。

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ため、体の負担を減らしながら負荷をかけます。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。日向市内89カ所の会場で、週に1度行われています。



梶木（大王谷園域）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とお口の体操を紹介します。



脳トレ① 言葉の並べ替え

ひらがなを並べ替えて、言葉を作りましょう。

例) よかひきわし → 「ひかわきよし」

- | | | |
|-----------|-----|---|
| ① らばそみひり | → 「 | 」 |
| ② うてかくつん | → 「 | 」 |
| ③ けいだとい | → 「 | 」 |
| ④ もちりんしい | → 「 | 」 |
| ⑤ うじひよじめ | → 「 | 」 |
| ⑥ おずみりかもり | → 「 | 」 |



ヒント！ 皆さん良く知る歌手や観光地の名前です。

脳トレ② お口の体操



ポイント！ 大きな声ではっきりと読み上げましょう。

- ❖ 生麦 生米 生卵
- ❖ 隣の客は よく柿食う客だ
- ❖ 桜咲く桜の山の桜花 咲く桜あり 散る桜あり
- ❖ すももも 桃も 桃のうち
- ❖ 青パジャマ 赤パジャマ 黄パジャマ

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

その笑顔キープ！



さみ～かい、
はよ撮って！

撮影日はとても寒く、強風で髪も乱れる中での撮影でしたが、皆さんの最高の笑顔収めることが出来ました。