

ぼちぼち

BOCHI BOCHI

カラダ・ココロ・いきいき

つながりの輪を広げよう

Vol.9

2026
April

ありがとう 坪谷小学校

牧水祭
せまってくるよ
本番が
思いをこめて
朗読するよ

6年 やまぐち そうた
山口 創大

ともだちと
笑って泣いて
経験し
いっしょに学んで
それこそともだち

6年 みずの たいじゆ
水野 大珠



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順次掲載していきます。

日向市立 坪谷小学校 創立1876年（明治9年）

令和7年度を持って坪谷小学校は閉校となり、149年の歴史に幕を閉じます。これまで毎年、坪谷区の百歳体操会場とも交流会を行い、地域の方との繋がりを大切にしてきました。坪谷小学校の最後の卒業生となった2名の生徒の短歌とともに、思いをつなぎ、これからも人と地域が支え合いながら暮らしていける日向市を目指します。

とある日のヒトコマ

坪谷小学校6年生との餅つき交流会

この日は、百歳体操後に参加者と坪谷小学校児童2名で餅つき交流会が行われました。慣れない手つきで奮闘する児童を囲み、人生の先輩方はつきたての餅をちぎる作業や丸める作業を丁寧に伝授。会場は終始賑やかな雰囲気に包まれていました。



最後は皆で記念写真。参加者の中には、75年前と50年前の坪谷小学校卒業生もいました。



~~~~~  
~~~~~

参加料
無料



坪谷百歳体操
地区：東郷町坪谷区
場所：坪谷区公民館
時間：第1 土曜日 9:30~
第3 水曜日 9:00~
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!
坪谷小は私の大好きな母校です。43年前に卒業しました。牧水カルタを覚えたな〜。
担当：渦尾

ステキ!
その1



手作りクラフトバッグ

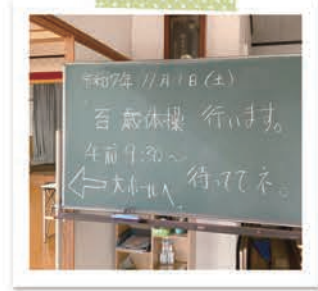
手作りバッグ持参の3名は、個人宅に集まって創作しています。テープの色や編み方でデザインは無限大♪

ステキ!
その2



重りは何本入ってる?

「最近、重りが軽く感じるわ。何本入ってる?」と重りの数を隣同士で確認。体操の成果がでています。



「待っててネ」の文字にほっこり♡



足元に気を付けないよ〜。

富山さんの移動支援の様子

坪谷区公民館に入ってまず目につくのは黒板に書かれた「百歳体操行いませ。待っててネ」の文字。区長兼民生委員児童委員の富山氏が遠方の参加者の送迎で会場を留守にするため、来場者にあてたメッセージです。

この会場は約4年間休止していましたが、「みんなと一緒に体操をしたいけど移動が難しい」との声をうけ関係者で話し合いの場を設けました。送迎の協力のもと参加が可能になると同時に、体操再開にもつながりました。「こうやってみんなと体操やお喋りができて嬉しい」と話されるように、「それが出来ることを」という想いが、地域の繋がりの輪を広げています。

「待っててネ」の
メッセージがお出迎え

ステキ!

公民館が充実!!



買い物ができる!!

「移動販売車 とくし丸」がやってきます。体操ついでの買い物までばっちりです!

便利な設備!!

自動販売機や Wi-Fi まで完備されるなど、公民館が進化しています!

「まつり平岩」開催!!

子どもたちの「出店が欲しい」という思いから夏祭りの開催が実現しました!

参加料
無料



金ヶ浜区百歳体操

地区: 金ヶ浜区

場所: 金ヶ浜区集落センター

時間: 毎週水曜日 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!

参加者の皆さんの温かさや支え合いの意識がとても伝わってきます!!

担当: 加藤

金ヶ浜区に集いの場ができるまで!!

1 活動のきっかけは小学生!!

令和7年2月に平岩小中学校3年生との世代間交流会を開催しました。この交流会が「集う」ことの大切さに気付かされるきっかけになりました。



2 みんなで語る!!

区長、副区長を始めとする地域関係者と福祉関係者で「どうすれば、金ヶ浜区にみんなが集まれる場ができるか」を協議しました。まさに、想いがこもった会場です!



3 百歳体操スタート!!

令和7年7月から活動しています。現在は体操終了後にお茶会を開催するなど、『地域の集いの場』を目指して活動しています!



百歳体操はまかしちよけ! 平岩は“漢”が動く!



他地区では「男性参加者が少ない」ことが課題になっていることも多いですが、金ヶ浜区は3名の男性参加者が中心的な役割を担って百歳体操の運営を行っています。活動開始にむけたDVD・おまりの購入、毎回の体操の会場設営、DVDの操作など… 3名の積極的な活動への参加が、百歳体操の充実につながっています。

かねがはま
金ヶ浜
南部圏域



金ヶ浜区民の活気で
あふれる会場にしたい!

金ヶ浜区で開催されて
いる百歳体操は令和7年
7月に新規立ち上げをし
た新しい会場です。金ヶ
浜区井上区長には「公民
館がずっと閉まっていた
のはさみしい。活気のある
公民館にしたい」とい
う想いがあります。その
言葉のとおり、地域のみ
なさんが『気軽に集まれ
る百歳体操』を目指して
活動を続けています。
開始時間に参加者が来
ていない時には、みんな
で連絡を取り合って参加
の確認をしています。
参加者の想いと皆さん
の明るい雰囲気が相ま
つて、老若男女様々な人
たちが百歳体操に取り組
める環境になっています。
一緒に金ヶ浜区を盛り
上げていきましょう。



初回、3カ月後測定で理学療法士の先生の指導も受けながら、百歳体操に取り組んでいます!



うちのいきいきさん



作品集

手編みの帽子がお似合いの皆さん!月に2回集まって、手作りのお漬物や蒸しパンを持ち寄り帽子を編んだり、折り紙をしたり。一番の目的は「もちろんおしゃべりよ!!」と元気の秘訣を教えてくださいました。



参加料 無料



**公園通り区
いきいき百歳体操**

地区：公園通り区
場所：公園通り区公民館
時間：毎週木曜日 9:30~
活動人数：15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!
実家に帰ったような温かい場所です。みなさんとおしゃべりが大好きです!!

担当：富山

ステキ!
その1



筋力運動はじめます!

DVDのアナウンスに合わせてのポーズと掛け声!!
やる気、元気がみなぎってます。

ステキ!
その2



**スクエアステップ
リーダー養成講座**

1時間みっちり講座を受講し、
区長、副区長を筆頭に4名の素晴らしい「公園通りリーダーズ」が誕生しました♡

**みんなが集い、
みんなで楽しむ!!**

公園通り区の百歳体操は休止期間を経て、令和6年から百歳体操・サロントと次々に活動を再開し、公民館に賑わいもどってきました。始まる30分前には、一人またひとり集まり、陽だまりの中でおしゃべりタイム!気分転換にもなる木曜日がくるのを皆さんとても楽しみにしています。「体操後は、足が軽くなると階段を上がる時も手摺がいらんわ」と笑顔で話す参加者。「体操と：サロント：婦人部と：じっとしている暇はない!」と

笑顔の皆さん。「みんなで集い、みんな楽しんで」とを大切に活動されています。

80代女子トーク

行!行!
あの十号線沿いのとこ、美味しいよねえ!!

わえわえ
28日(にわりの日)は千辛買いにいくやろ!!!!

体操が終わってもあちらこちらで井戸端会議

広がれ! プラス1活動 **モルック**

R7.7月に日向市スポーツ推進委員の石川晴子氏より公民館にて、『モルック*』の講習を受けました。

講習後は、回を重ねるごとに、点数を付ける人、倒れたピンを起こす人と手際良くみんなで協力しながらゲームを楽しんでいます。

※モルックとは・・・フィンランド発祥のスポーツで、木製の棒「モルック」を投げて、木製のピン「スキトル」を倒して得点を競います。ルールは先に50点ピッタリにしたチームが勝ちですが、50点を超えると25点に戻るルールがあります。



参加料 無料

さわやか明日葉会
地区：亀崎中区
場所：亀崎中区公民館
時間：毎週火曜日 10:00~11:30
活動人数：17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!
プラスワン活動の内容も豊富でみなさん楽しそう。私も勉強になります!!

担当：黒木

ステキ! **その1**

樹齢約100年!!

別府街区公園にあるイチヨウの木。体操参加者の親族で、明治12年生まれの方が植樹されたそうです。

ステキ! **その2**

お世話になりました

亀崎中区の公民館が移転し、慣れ親しんだ公民館は取り壊すこととなります。今までありがとうございました!



生活支援サポーター*の
柏田 美世さん



ゲームの道具を
手作りしました。

さわやか明日葉会では、塩見弁ラジオ体操から始まり、百歳体操後はプラスワン活動が盛りだくさん。サポーターの柏田さんが新聞やラジオで得た情報を基に、高齢者レクリエーションの資材などを活用しています。そんな柏田さんは、「地域の方々と交流ができていくこと、そしてみんなが喜んで参加してくれること、一番嬉しい」と話されます。月に一度、最後の週のお茶会も楽しみみの一つです。百歳体操に参加することで、知り合いが増え、週に一回会える人が来ていないと心配になり連絡を取ったりと、思所になっています。

**バラエティ豊かな
プラスワン活動!!**

*生活支援サポーターとは …………… 居場所づくりのお手伝いや、高齢者の暮らしを支える地域の中のボランティアです。

とある日のヒトコマ

塩見小学校の福祉教育とコラボ!

令和7年10月2日(木)、塩見小学校の6年生が百歳体操会場を訪問し、参加者と一緒に昔の遊びを体験しました。中村区の地域調査を行った児童が「ひとり暮らし高齢者は話し相手が少なく淋しい思いをしている」ことを地域の課題と考えたことから、高齢者宅を訪問することを決めました。事前練習として体操参加者の皆さんに協力をお願いしたもので、カルタやおはじき、コマ回しなど昔の遊びで楽しい時間を過ごしました。



みんなで楽しもや! 中村なかよし会

中村区の百歳体操は平成31年に始まりました。当初からずっと続けている参加者は「体操のおかげで体が軽いわね!」と百歳体操の効果を実感しています。

『ぼちぼち』の取材日に初めて体操を体験した参加者は「思ってたよりも効くわ!」と、スローな動きながら「筋肉に効く」ことに驚いていました。また、この日は体操後に輪投げをして楽しみました。思う様子的に入らず「しんきなく!」を連発しながらも大盛り上がり

でした。今後も百歳体操にレクリエーションを取り入れて、みんなで楽しく長く続けていくことが「中村なかよし会」の目標です。新規の参加者も随時募集していますよ!

『ぼちぼち』の取材日に初めて体操を体験した参加者は「思ってたよりも効くわ!」と、スローな動きながら「筋肉に効く」ことに驚いていました。また、この日は体操後に輪投げをして楽しみました。思う様形的に入らず「しんきなく!」を連発しながらも大盛り上がり



ステキ! その1



喜びの舞♪

輪投げでみんなが苦戦する中、見事に決めて拍手喝采! 喜びを軽やかなステップで表現した奈須ツイ子さん🌟

ステキ! その2



体の柔らかさ自慢!

細川英子さん(86歳)「どこも痛えとこはねえよ!」と上体反らしを披露してくれました!

参加料
無料



中村区百歳体操
地区: 中村区
場所: 中村公民館
時間: 毎週木曜日 9:30~
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!
『なかよし会』の名前のとおり、笑いの絶えないにぎやかな会場です😊

担当: 赤木

広がれ! **プラス1活動** **脳トレ**

プラスワンとして、頭もカラダも使う脳トレを行いました!!手をつないだり、温もりを感じることで、「幸せホルモン(オキシトシン)」が溢れ、リラックスしたり、幸せな気持ちになれます…♡

代表の河野さんとルーピンの会*3名を中心に、参加者の様子や気になった事を共有したり、プラスワン活動を企画したりと、みんなが「楽しみながら参加できるよう」心配りをしています!

代表の河野さんとルーピンの会



*ルーピンの会とは …… 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です。



誰でも参加しやすい
雰囲気づくりを

往還区の百歳体操は、「みんな思いやりがあつて「1・2・3・4!」と、皆さんの元気な掛け声が公民館に響き渡る、23名の活気あふれる会場です。代表者である河野さんの率先した掛け声や、体操の基本動作のアドバイスが、参加者のモチベーションにも繋がっています。また、この会場では、いつもの体操後にラジオ体操と口腔体操を毎月交代で行っています。時には、参加者の様子をみながらプラスワン活動も入れることで、メニューを工夫して開催しています。

「みんな思いやりがあつて輪に入りやすい」「長期間休んだ時もみんなが迎えてくれて嬉しかった」と話す参加者。

この会場は楽しみながら継続し、参加しやすい雰囲気づくりをみんなが意識しながら活動しています。



公民館の外に並ぶ押し車が可愛い

久しぶりに参加された方を囲んで、「久しぶり〜!」「待ってたよ〜!」そんなふうに待ってくれる人達がいる場所です。



ステキ!
その1



チャホヤされてます♡

「みんながお世話してくれるから、ここに住みたいくらいだよ」と笑うのは男性参加者の寺原さん。

ステキ!
その2



しめ縄づくり

年末にはかせない大切な行事。体操参加者も区の行事に積極的に参加しています。



参加料
無料

往還区いきいき100歳体操
地区: 往還区
場所: 往還公民館
時間: 毎週火曜日 9:30~
活動人数: 23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!
新しい方も温かく迎えてくれる会場ですよ。是非参加して、毎週火曜日が楽しみになるといいですね♪

担当: 山本

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。



VOICE 「いきいき百歳体操フォローアップ研修」開催

(令和7年12月12日(金))

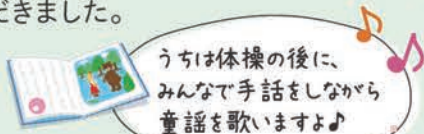


第1部

日向市スポーツ推進委員の寺田新一郎氏より、『百歳体操&ウォーキングで若返り』と題した講話と実技指導を行っていただきました。体操やウォーキングを行う上で、モチベーションを保つ工夫や、より効果を得るために意識するポイント等、丁寧なご指導をいただきました。

第2部

グループに分かれて、各地区の活動内容について紹介し合い、百歳体操プラスワン活動などの情報交換を行いました。



うちは体操の後に、みんなで手話をしながら童謡を歌いますよ♪



参加者の感想

- 百歳体操の基本の姿勢や意識することの大切さを学びました。
- 百歳体操のやり方によってはすごく身体の為になる体操だと認識しました。参加して良かったです。
- 冬は歩く時に背中が丸くなりがちですが、目線やお腹、背筋を意識しながら歩きたいと思います。



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

今回も
笑顔サイコー!



ぼちぼちの表紙を毎号撮影してくださっている、カメラマンでもあり、細島漢の伊森さんです!!