

ぼちぼち

BOCHI BOCHI

カラダ・ココロ・いきいき

いつまでも
好きなことをつづけたい！

Vol.2

2022 autumn

つづける

「ほら行くよ〜」

ひとり

またひとりと

連れだつて

見慣れた景色も

足どり軽く

何気ない日々の中から

小さな喜び あつめたい

つどつて 語つて

えがお咲く

これからもずっと

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。

うちの
「いきいき」さん

3人合わせて279歳
今が青春!!

百歳体操立ち上げ時から
頑張って参加しています!!
動きが体に
しっかり浸透してますよ~



90歳

ひきだ かずこ
足田 和子さん

庭仕事やお花を植えたり飾ったり、子供が大好きです。



94歳

あわしま
淡島 カズエさん

表紙のモデルさん。畑仕事が趣味。スイカもかぼちゃも何でも作れるよ~



95歳

とびなが はるこ
飛永 春子さん

普段はクロスワードや数読をしたり、お孫さんとのメールを楽しんでいます。



参加料
無料

宮の上区百歳体操

地区：宮の上区
場所：宮の上集会所
時間：毎週金曜日 13:00 ~
活動人数：7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!**

我が家のようなホッとできる会場です。みなさんがいつも温かく迎え入れてくれます。いつまでもお元気でいてくださいね~

担当：林

ステキ!
その1



みんなで近況報告

3人の周りには仲間が自然と集まって来ます。明るい笑顔がたえません。

ステキ!
その2

いつも
ありがとう



支え合いながら

お互いに声を掛け合い、助け合いながら参加しています。心温まる場面です。



見開き写真の鳥居。体操後の帰り道も壮大な景色が心を癒してくれます。



ステキな絨毯は地域の皆さんが提供されたそうです。冬は足元が冷えないようにと優しい心遣いです。

太平洋を眼下に見おろす大きな鳥居をくぐり抜け、坂道を歩くと宮の上集会所が見えてきます。坂の途中にあるこの会場は、潮風の吹き込むとても心地よいアットホームな居場所です。この地域は坂道が多く、普段の生活から足腰が鍛えられて

いるおかげか、90歳を超えても元気な方が多い印象を受けます。

一人ひとりの健康への意識が高く、百歳体操も真剣に取り組み、少人数ながらお互いを支え合う、思いやり溢れる会場となっています。

いつまでも若々しい
百歳を目指します!!



とある日のヒトコマ



「こりゃ、だれじゃろかい・・・？」

みんな気になってる、百歳体操 DVD の中のキャラクター。いったい、だれ？
実は百歳体操の動画は高知市が作成したものを、全国各地で取り入れているんです。と、
ということで、動画の中で『体操のお兄さん』として活躍しているアノ人は、坂本龍馬にちなみ、正式名称『りょうまくん』なのです！
…そんな話をしながら、プロジェクターの調整をしていました。



上原町区は
にこにこえびす顔



上原町区百歳体操の発足のきっかけは、月に一度のサロン活動に加え、『週に一度は集まりたい』『体力作りのために体操をしたい』という皆さんの強い思いでした。そこから、サポーターさんを中心に、百歳体操の立ち上げにつながりました。
コロナ禍で、集まることもなかなか難しい状況の中、サポーターさんは、高齢者の体力低下がとも気になっていました。
少人数であっても『ぼちぼちと』続けていきたという事です。



プロジェクターを使った大画面!



体操中はしんけん! デスか...

参加料
無料



上原町区
地区：上原町区
場所：上原町区公民館
時間：毎週金曜日 10:00 ~
活動人数：15名

中央圏域の生活支援
コーディネーターからひとこと!
週に一度の集まりを大切に感じていることが伝わる会場です。コロナが終息したら、さらに“繁盛”し、賑やかになること間違いなしですね!

担当：赤木

ステキ!
その1



縁起がいい!!

「上原町区公民館」は日向えびす祭りでおなじみの恵比寿神社の敷地内にあります。大いにご利益がありそうですね。

ステキ!
その2



仲が良すぎ♡

昔からえびす祭りを中心に、絆の深いみなさんです。気心の知れた仲間なので楽しいですよ~とのこと。

ステキ!
その1



「また来週～！」
体操が終わり、再び会話を
楽しみながらの帰り道。別れ
際の“合言葉”です。

ステキ!
その2



子どもたちの声を聴きながら
公民館すぐ横には、長江児童
公園・長江保育園があり、子
ども達の元気な声や姿を近く
で感じながらの体操です。

ステキ!
その3



毎週木曜日が待ち遠しい♡
早くも体操開始30分前には
続々と集まり始めるみなさん。
こうして“たわいもない話”を
するのが楽しいですよ。



**百歳体操は
大切にしたい場所**

長江公民館は塩見川
沿いの、避難タワーが隣
接する場所にあります。
コロナ禍で外出の機会
も減る中、「ひとりで家
に閉じこもっているより
はいいでしよう」とみん
なで声をかけ合い、感染
症対策を徹底し、協力し
合いながら、できるだけ
休まずに百歳体操を続け
てきました。

また、取材日にお休
みされていた唯一の男性参
加者も、「ここはみんな
が協力し合うし、積極的
な方ばかり。あとは男性
の参加者が増えれば私も

『いきいき百歳体操
川柳』に応募予定
だった作品を披露
してくれました♪

百歳体操
みんなが先生
生徒です



遊歩道をおさんぽ



長江公民館裏には、塩見川沿いに続く長い遊歩道が
あります。季節を感じながらステキな散歩コースを
歩けば、百歳体操の効果も上がりそう♪



参加料
無料



長江区いきいき百歳体操

地区：長江区
場所：長江公民館
時間：毎週木曜日 10:00～11:30
活動人数：10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！

みなさん和気あいあい、体操
以外でもステキな環境の整っ
た会場です！

担当：山本



~~~~~  
~~~~~



日向市最西端の集いの場

緑に包まれた越表区。
清流小丸川のせせらぎが
聞こえ心癒やされる会場
には、いつも賑やかな笑
い声があふれています。



お隣までの距離がある
この地区では、気軽に井
戸端会議もできません。
週に一度、みんなに会
える喜びは格別です。「こ
こに来れば、心ゆくまで
おしゃべりができる」と
語る参加者のみなさん。
百歳体操の効果は身体だ
けでなく、心にも効いて
います。

うちの「いきいき」さん



やまもと よしのり
山元 良徳さん

遠方の参加者を快く送迎して下さる山元さん。「体操で皆が健康でいてくれるのが一番」とのこと。頼りになります!



うみの としお
海野 俊男さん

「元気にアユ釣りができるのは、百歳体操のおかげじゃわ」と語る海野さん。80代と思えないほど若々しい! 笑顔がステキ

送ってもらって
いやんべじゃ〜
(助かる)



釣りもお上手な
海野さん!



参加料 無料



越表百歳体操
地区: 東郷町越表区
場所: 越表生活改善センター
時間: 毎週金曜日 9:00~
活動人数: 18名

東郷圏域の生活支援
コーディネーターからひとこと!
越表の会場はいつも穏やかな雰囲気。私もつい長居してしまいます。

担当: 渦尾

とある日のヒトコマ



会場に片道 10 分かけて通っている4人組。

「いいウォーキングになっちゃるし、道中のおしゃべりも楽しいがね〜」とのこと。看板に書かれている『あいさつと笑顔がかよう東郷町』の言葉の通り、越表は笑顔であふれています。





とある日のヒトコマ

1年後の体力測定



2年後の体力測定



百歳体操の効果がどれ程あったかを把握するために「百歳体操を始めた日、百歳体操を始めて3か月後・6か月後・1年後・2年後」と、節目ごとの体力測定があります。

幸協区の皆さんは、2年後の体力測定の際、理学療法士の先生と「百歳体操を続けて、楽しみのある生活を目指す」ことを約束し、一緒に記念撮影をしました。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、測定を延期している会場もあります。



参加料
無料



幸協区いきいき百歳体操

地区：幸協区
場所：幸協公民館
時間：毎週火曜日 10:00~11:00
活動人数：19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!

必ず誰かが面白いことを言って、わいわいみんなで笑い合ってる様子がとても素敵です!

担当：三樹

ステキ!
その1



百歳体操後の楽しみ

公民館近くのお店でお買い物。今日は何を買おうかな〜? みんなで行くと、わいわい楽しい!

ステキ!
その2



行き帰りも楽しい時間

公民館まで車で行けばすぐ着きますが、15分程かけておしゃべりしながら一緒に歩いて行くのも、楽しい時間。

みんなで楽しく
わいわい! 幸協!

幸協区では、おしゃべりや活動をすることで元気に過ごせるように...という思いのもと、地域の皆さんで話し合い、平成29年8月に百歳体操を立ち上げました。

「家ではテレビを見たり、ラジオを聞いたりはその分、百歳体操の時にたくさんおしゃべりして、情報交換をしています。百歳体操は、気軽なあいさつから始まり、顔見知りが増え、地域の皆さんのつながりが広がること

幸協区の皆さんは、週に1度の「百歳体操」という居場所で、わいわい楽しみながら心や身体の健康づくりに励んでいます。

とも目的としています。



うちの 『いきいき』さん

初参加！
百歳デビューを果たした
『いきいきさん』にインタビュー！



いじぎき
石崎 ゆかりさん

「なにかお手伝いできることがあるかも・・・」と、ボランティアのつもりで参加したけど、逆に私の方が元気をもらいました。



Q 初めて百歳体操をした感想は？

A ふだん使わない筋肉を使うし、思っていたよりハードな運動でした。

Q 会場の雰囲気はどうだった？

A とても楽しかったです。参加者の皆さんの年齢が80～90代と聞いてびっくりしました。皆さんお若い！



参加料
無料

笑和の会(しょうわのかい)
地区：日向市内の全地区対象
場所：日向市総合福祉センター
時間：毎週月曜日 13:30～
活動人数：20名

中央圏域の生活支援
コーディネーターからひとこと！
ゆったり、穏やかな雰囲気の
会場です。会員さん随時募集中！
まずは百歳体操の体験から、
お気軽にどうぞ。

担当：赤木

ステキ！ その1



カムカムエブリバディ！

「笑和の会」はどの地区の人
も、女性も男性も、老いも若き
も、『とにかくみんないらっ
しゃい』な場所です！

ステキ！ その2



体操のあとのプラスワン 活動も楽しみ♡

この日の活動は、トランプと、
好きな音楽に合わせてのゆっ
たりとしたダンスでした。



~~~~~  
~~~~~

翔太郎先生の ワンポイント アドバイス！



立ち上がりの際は、いったんお
辞儀をするように頭を下げてか
らだと、楽に立ち上がれますよ！
おうちでもぜひ、心がけてみてく
ださいね。



『笑和の会』は、日向
市内のどの地区からも参
加できる会場です。立ち
上げから数年が経過し、
新しい参加者も増えたこ
とから、令和4年6月20
日、フォローアップ教室
を開催しました。作業療
法の杉山翔太郎先生よ
り、ひとつひとつの動き



を丁寧に指導していただ
きました。

笑顔で和やかに 『笑和の会』



向江町・鶴町

大王谷圏域



広がれ! プラス1活動 向江町編



本日のプラス1メニュー (20分)

- ① 塩見弁ラジオ体操
- ② リハビリ体操
- ③ 手あそび・数あそび
- ④ 早口ことば
- ⑤ 歌(青い山脈)



早口ことばをス〜ラスラ。
手遊び、数遊びはテンポよく。
上手くできても、できなくても、
みんなの笑顔は絶えません。



参加料 100円 (1カ月)

向江町百歳体操
地区: 向江町・鶴町区
場所: 向江町公民館
時間: 毎週火曜日 10:00~12:00
活動人数: 11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!
私は恥ずかしながら、早口言葉
についていけませんでした(笑)。
継続は力なり!
担当: 古田

ステキ! その1



楽しく食べて元気!
月に一度の、お弁当ランチ会。みんなの笑顔を見れば、
どんなランチ会かは想像で
できますよね。

ステキ! その2



筋肉へ正しくアプローチ中
百歳体操はもちろん、最後
のストレッチまで丁寧に
行う皆さんの心構えが素晴ら
しい!

今日も“はつらつ” リーダーさん

「みんな、うまくなったね!」
と会場を盛り上げてくれる成合さん。みんなが楽しみながら、笑顔に、そして健康になるように、
いつも多方面からプラス1活動のネタを集めてくださっています。



この会場では、百歳体操を行う前にプラス1活動から始めます。あたまとカラダ、お口を十分にほぐしたうえで、百歳体操を行っています。

この一週間で気がなったことや、仕入れた情報など、誰からもなく話が始まり、つい盛り上がってしまうこともしばしば。

ほかの町から引越してきた人も「また、百歳体操を続けられることがうれしい」と話されるように、アットホームな会場です。

継続こそ健康の秘訣なり



☆☆ // 教えて、世話人さん // ☆☆



あらすな けんいち
世話人 荒砂 建一さん

Q 皆さんの元気の秘訣は？

A 皆さんが「自分が主人公」という意識をもって、進んで体操に参加しているところですね。

Q 百歳体操の効果は？

A 何より週に1度、お互いに元気で会えることが楽しみです。「体操を続けて肩こりや膝痛が軽くなった」と嬉しい声が聞かれます。

Q 世話人さんとしての意気込みをどうぞ！

A 百歳体操があることで自分も元気でいられるので、皆さんが無理なく参加できるように心がけています。



参加料
無料

せばる百歳体操
地区：東郷町仲深区
場所：せばる集会所
時間：毎週月曜日 9:00～
活動人数：10名

東郷圏域の生活支援
コーディネーターからひとこと！
スマホのラインにチャレンジしている皆さん、身体だけでなく脳も鍛えて素晴らしい！
担当：渦尾

ステキ！
その1



元気そう
じゃね〜

ライン体験会

ライン通話で遠方の知人と久々に対面でおしゃべり出来ました。便利な時代になったね〜。

ステキ！
その2



一週間の始まりは百歳体操

百歳体操6年目のせばる集会所。月曜日9時からのスタートで体のエンジン全開！



実際のライン画面

せばる集会所のみならず、ご家族からの勧めもあって、一年前に全員がスマホを持つようになったそうです。「ラインを使うと連絡もラクじゃがね〜」と、世話人である荒砂さんの提案で『ライン体験会』を開催し、その時に仲間内でライングループを作成しました。



脳の活性化にもなるね〜

すっかり慣れた様子でスマホを操作

今では、百歳体操の仲間同士でスマホの操作を教え合ったり、連絡だけではなく、写真を送ったりと楽しくつながっています。

心も元気もラインでつながっちゃうよ〜！



※無料通話アプリLINE

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84カ所の会場で、週に1度行われています。



幸臨(南部圏域)の活動の様子

VOICE みなさまからの声 届けます!

アンケートがこんなに素敵な封筒で返ってきましたよ!



いきいき百歳体操の効果

- ・体操を始めてから足がつかなくなりました。
- ・体操開始前には既にお喋りで大盛り上がりです。
- ・外出が少ない中、週1回の体操が生活のメリハリになり、毎週楽しみです。

ぼちぼちをご覧になっての感想

- ・何十年かぶりに友人の懐かしい顔を見つけて嬉しくなりました。
- ・私の地区でも百歳体操を始めてみようと思いました。
- ・他の区でも男性参加者が少ないことがわかり、声掛けが必要だと思いました。

アンケートのご協力ありがとうございました。

これまでに、**304人**の方にアンケートのご回答をいただきました。これからも「ぼちぼち」を通して各地区の情報をお届けしますのでお楽しみに!

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

ホヤ〜って
どんげね〜



ホヤ〜つと
笑って〜

淡島カズエさん(94歳)
採れたてトマトのように爽やかな笑顔をいただきました!!