

ぼちぼち

BOCHI BOCHI

カラダ・ココロ・いきいき

オトコを磨く

～ここが俺たちの集いの場～

Vol.3

March

美郷町“福祉工房ゆめたまご”の皆さん。
ご紹介は、裏表紙に掲載しています。

つくる

コツコツ作る黒ベルト

今日もしごとにも励みつつ

仲間たちとの会話も弾む

それぞれの得意が重なって

ひとつのものを作りあげ

生きがいづくりの背中押す

お互いに

ムリなく楽しく

ぼちぼちと

ココロもカラダもいきいきと



カキ
カキ

ニコ
ニコ



キョキ
キョキ



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。



~~~~~  
~~~~~



とある日のヒトコマ



今度、みんなで昔の写真を
持ち寄ってもいいね〜。



昔の商店街の写真やね、よく
「富高に行く」って言ってたがね〜。



百歳体操後に、認知症予防として脳の活性化に繋がる『回想法』を行いました。昔の日向市の風景や商店街の写真を見て、その当時のいろいろなことを思い出し、昔話で大いに盛り上がっていました。

※『回想法』とは
昔の写真や音楽、道具などを見たり、
触れたりしながら思い出を語り合う心理療法。

※『回想法』とは



月曜日の朝から
パワーアップ

UP!



田野百歳体操のルーティンをご紹介します。
まずはラジオ体操でしっかり準備運動。次にメインの百歳体操で筋力強化。最後はかみかみ体操でお口もしっかり鍛えてフィニッシュ！その陰なかつてもパワフル！
パワフルと言えば、実は今回の表紙を飾った男性達は、田野百歳体操の方々です。勇ましい姿は見てのとおり、お元気なのはもちろんのこと、優しくして頼りがいのある男性が多いのもこの会場の魅力です。

※ ソーシャルディスタンスで
発声しちよるよ〜



百歳体操はゆっくり丁寧に



準備運動は定番のラジオ体操

うちの
『いきいき』さん

わたしら、90歳
同級生！



いなだ はるこ 稲田 晴子さん
なかの たかし 中野 孝さん

カラオケ大好き、
かみかみ体操で
喉の調子も絶好調！

無理なく、自分のペースで
体操をやりますよ。

会場での最高齢者をたずねたところ、「わたしら二人よ〜
記念に写真を撮っちゃんない。」ということで、ツーショットを
パシャリ。昭和7年生まれの仲良しコンビ。

参加料
無料



田野百歳体操

地区：東郷町田野区
場所：田野区公民館
時間：毎週月曜日 9:00〜
活動人数：15名

東郷圏域の生活支援
コーディネーターからひとこと！

私が行くと、参加者男性がすぐにイスを準備してくれます。レディーファーストはバッチリ。
担当：渦尾



**仲間がいるから
がんばれる**

高松区は日向市内でも けられています。

特に農業が盛んであり、現 参加者の皆さんは朗ら
役で農業をされている元 かでユーモアたっぷり。笑
気な80代、90代の方も多 顔がステキで魅力あふれ
く、トラクターに乗れば若 る方ばかりです。「百歳体
者に引けを取らない仕事 操でみんなとのふれあい
ぶりだそうです。 があるから、元気でいられ

また、男性の参加が多い るんだらう」と、皆さん参
もこの会場の特徴です。 加者とのつながりの大切
男性同士、一緒にがんばる さを実感し、百歳体操に励
仲間がいるから楽しく続 まれています。

みんなで楽しく、元気に
がんばっちゃよ～!



参加者も大募集!

まずはお気軽に
見学してみませんか?

とある日のヒトコマ

～ボール転がし(高松オリジナル)～



百歳体操が終わったら、お楽しみの「ボール転がし」。ルールはシンプルで、点数を書いたブルーシート(的)にゲートボールの球を転がして点が多い方が勝ち。この賑やかな雰囲気を音声でお届けできないのが残念な程、笑い声が絶えず大盛り上がりでした!



的とイスの距離も
しっかり測って...



あははは
はははは



イスも並べて...



手作りのくじ(割箸)で
順番決め

※ボール転がしの写真は以前のものですが高松オリジナルの楽しいゲームだったため紹介させていただきました。

参加料
無料



高松区いきいき百歳体操

地区：高松区
場所：高松公民館
時間：毎週金曜日 13:30～14:30
活動人数：15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!

お一人おひとりがふれあいを大切にしている、とてもアットホームな会場です。

担当：三樹



経験を活かして

高松区の百歳体操では、体操の前に血圧を測るのがいつものルーティン!福祉部員の協力もあり、長年続けられています。毎回、血圧測定をするのは元看護師で福祉部員の岡島さん。「ちょっと高いかな?はい!3回深呼吸して～」と、明るい声と太陽のような笑顔が会場を照らします。



いまむら ただし
今村 正さん

高齢者クラブの会長でもある今村正さん(86歳)。グラウンドゴルフが得意なスポーツマンで、江良区の頼れる代表者さんです。

代表者 / 質問！ 今村さんへ

Q いつも元気な秘訣は？

A 毎日運動を少しずつ続けています。公園をウォーキングしたり、みんなが使う公園をいつもきれいにすることを心がけています。

Q 百歳体操を続けてどんな効果があった？

A 身体が軽くなり、動作が楽になりました。体操だけでなく集いの場に行き、みんなと話す事によって元気になります。



毎日、50回は
続けています！



走るのもとっても
速いんですよ



参加料
無料

江良区百歳体操
地区：江良区
場所：江良公民館
時間：毎週金曜日 10:00～
活動人数：20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！
皆さん本当にお元気です！
体力では私も勝てません(笑)
担当：林

ステキ！
その1



帽子がお似合い！！

**本日のファッションリーダー
吉田露子さん(88歳)**
お洒落好きな参加者が多いです。百歳体操も更に気分が上がりますね♪

ステキ！
その2



体操前の仲良しショット！！
趣味の手芸の話や、家族の話で盛り上がっています！



参加者さん
手作りのマスコット！

元気で活動的な方がたくさん参加されている江良区百歳体操。
江良公民館のすぐ側には「江良近隣公園」があり、運動にとっても適した環境となつています。百歳体操にとどまらず、公園では週3回のグラウンドゴルフをされる方や、公園周辺を散歩される方も多くいらつしやいます。
「家に閉じこもらずに外に出て語らうことも大事だ」と、この会場では地域の集いの場として参加者同士のふれあいをとても大切にしています。



男性の参加者さん

皆さん体を動かすことが大好きです！公園や公民館の清掃などの奉仕活動にも積極的に参加しています。

百歳体操は元気の源！！

一人ひとりができる事を協力し合い、それが大きな力となり、ますますパワーアップしていきます！！





とある日のヒトコマ



～踏切を安全に渡ろう！交通安全講習会～

日常生活の中で踏切を渡る機会が多い庄手地区。これからも安全に、そして、万が一のトラブルに備えて交通安全講習会を行いました。普段から通り慣れた踏切ですが、セニアカーで安全に渡るポイントや緊急時の対応など、初めて知ることや体験することが多く、「勉強になった」「緊急時には落ち着いて行動しようと思う」など、地域みんなが安心して暮らすための学びの日となりました。



セニアカー体験（電動車いす）



まずは非常ボタンで安全確保



踏切の中からの脱出

慌てず
ゆっくり移動

しょうで 庄手

大王谷圏域



うちのリーダーさん



いいほし よしお
飯干 義男さん
おもりは6本ずつ!!
常に自分に磨きを
かけています。

楽しく健康に
みんなが歳を重ねたい

庄手川のほとりにある
庄手公民館は、春には桜
やつつじ、夏は虫の音、秋
は一面に金の稲穂と、自
然豊かで、のどかな場所
にあります。

この会場は、気づいた
方から率先して準備を行

いますが、中でも男性の
協力は大きく、受付や
DVDの準備などを身軽
にこなし、会場を盛り立
ててくれています。また、
皆さんの仲も良く、百歳
体操だけでなく、グラウ
ンドゴルフに輪投げ、ペ
タンクも一生懸命に取り
組まれています。

一人ひとりの健康意識
が高く、「みんなで楽しく
歳を重ねるために、日頃
から百歳体操を続けてい
ます」との言葉にも、地域
みんなで取り組む団結力
を感じました。

ステキ!
その1



庄手オリジナルのポーズ!?

日頃やらない動きを、あえて準備運動に。あちこちからいろんな声が漏れ聞こえていました(笑)。

ステキ!
その2



「どら、遊んで帰ろうか～」

宣言した番号へピシャリ！
得点の計算も早い！
もはや遊びでなく、輪投げ
のプロ集団では!?

参加料
無料



庄手百歳体操

地区：庄手区
場所：庄手公民館
時間：毎週木曜日 9:30～
活動人数：15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!

何につけても一生懸命なのに、
な～んだかマイペース。
そんな地域性が好きです。

担当：古田



うちの
いきいきさん

毎回、脳トレクイズを出題しています!

いつまでもみんな元気に笑い合っていたらいいなと思い、始めました。クイズの問題は本で調べたり、娘がインターネットで見つけたものを教えてくれたりして、集めています。みんなで答えをあれこれ考えているのが楽しいです。最後まで誰も答えられない時がいちばん楽しいですけどね(笑)



甲斐住子さん(81歳)

秘密のネタ帳には
クイズがぎっしり!



参加料
無料

花ヶ丘百歳体操

地区:花ヶ丘区
場所:花ヶ丘区公民館
時間:毎週火曜日 10:00~
活動人数:12名

中央圏域の生活支援
コーディネーターからひとこと!

クイズのネタ帳も、手遊びのレパートリーの広さも、皆さんの『楽しい時間にしよう』という思いが伝わります!

担当:赤木

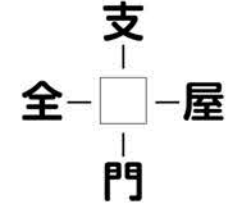


『右手は鼻~左手は耳~はい、チェンジ!はい、チェンジ!』あらら?どうしても両手が耳に行ってしまう人が...他にも『ゲー・チョコキ・パー』の手遊びなど、数種類の楽しい手遊びをしてくれるのは、生活支援サポーター*の橋口昌子さんです。お金も道具も要らずに盛り上がる手遊び、最高ですね。



ある日の脳トレ
クイズ!

□に入る漢字は何でしょう?



花ヶ丘百歳体操では、『脳トレクイズ』や『手遊び』などを取り入れた楽しい居場所づくりに取り組んでいます。

脳トレは、結果よりも過程が大事...考えたり、笑ったり、脳内の血流が促進され、認知機能の低下を防ぐ効果があります。答えられなくても、

笑いとばしましょう!体操前にひと笑い、心も体もすっきり整っている花ヶ丘の皆さんです。

これからも、クイズの問題を持ち寄り、みんなでアイデアを出し合ったりしながら、楽しい居場所がますます盛り上がっていくことと期待しています!

みんなで作り上げる
楽しい居場所





**プラスワン活動で
さらに笑顔の花が咲く**

細島の港町を望む高々谷集会所では、海岸沿いの伊勢区と坂の上方面にある高々谷区の2つの地区が一緒に百歳体操を行っている。この会場では、DVDの掛け声に合わせて、「1、2、3、4、…」とみんなで声に出し、数を数えています。声を出すことで呼吸を楽にし、血圧の安定をはかっています。百歳体操を実感しながらより安全に取り組んでいる姿勢が素晴らしいです。

また、プラスワン活動にも積極的にチャレンジ。お茶会やレクリエーション、出前講座による勉強会など、参加者が興味を持ちワクワクするような事を考え、取り入れています。

百歳体操を始めて4年目。参加者が楽しみを見つけたら、自分たちの居心地の良いペースで、心と身体健康増進に繋がっています。

**イ・ニ
サン・シー**



広がれ! プラス1活動 本日はテーブル卓球大会

がんばれー

テーブルにネットをピンと張ります!

準備運動も入念に!

座りながらテーブルでピンポン玉を打ち合います。たまにルールを無視する独自のスタイルに笑い声が絶えません。最後は楽しいお茶会♪集まってみんなのおしゃべりも楽しみの一つ。持ち寄ったおやつを食べながら本日の反省会?!

参加料 無料

伊勢・高々谷区百歳体操
地区:伊勢区・高々谷区
場所:高々谷集会所
時間:毎週金曜日 13:30~
活動人数:8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!**
皆さん笑顔がとても素敵な印象です。楽しんで参加されている様子が伝わってきます。
担当:林

新旧交代



しまだ もとこ
島田 元子さん

おつかれさまでした!

今まで代表を務めていただき、いつも優しい笑顔で会場を盛り立ててくれました。



やの つばこ
矢野 艶子さん

よろしくお祈いします!

「皆さんと楽しみながら地域のために頑張ります」と、意気込みを語ってくれました。

START

役員さんたちの

とある日のヒトコマ

GOAL

お喋りに来るだけの参加でもいいとよ~!!



受付・消毒



参加者への声かけ



開始準備・DVD操作



検温



後片付け



参加料 無料



切島山2区百歳体操

地区：切島山2区

場所：切島山2区公民館

時間：毎週金曜日 9:30~11:00

活動人数：20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!

参加者がテキパキと動き、準備も片付けもあっという間! チームワークの良さが伝わる会場です!

担当：山本

ステキ! その1



オシャレも楽しみながら♪

撮影日に向け髪を染めたり、化粧をしたり…皆さん楽しんで撮影に挑んでくれました。直前のヘアセットもバッチリ!!

ステキ! その2



笑顔がステキふたりは90代

明るくてお喋りが大好きな酒井セツ子さん91歳(右)と帽子作りが得意な高橋久子さん93歳。(左)



切島山2区の百歳体操は平成28年6月にスタート。立ち上げ当初から継続して参加されている方も多く、とても元気で意欲的な会場です。この会場では、参加者を2つに分けた連絡網を作成。それぞれのグループから3名の役員を決め、公民館の鍵開け、会場の準備や参加者の受付・対応、後片付けなど、役割を1か月交代で行っています。お互いに支え合い、楽しみながら続けており、「役員が3名ずつい

楽しみながら みんなが世話役になれる



生活支援サポーター*の河野さん手作りのテレビカバー

るので、もし誰かが休んでも安心」と、みんながムリなく世話役になれるステキな会場です。これからも「みんなで楽しく百歳体操を続けていきたい」そんな思いから、今後はプラスワン活動も計画しています。皆さんやる気満々です!

*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



ぶらっとバスに乗ってみました!



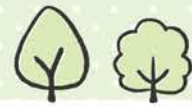
みんなで何か楽しいことをしようと、『ぶらっとバス』に乗ってお出かけをしました。駅前広場でお弁当を食べて、いざ乗車!東1コースと西2コースに乗って、日向市内をぐるっと回りました。ぶらっとバスに初めて乗った人も多く、昔とはすっかり変わってしまった街並みに驚いたり、新しい発見もたくさんありました。何より、みんなでわいわいと話しながら行けたことが最高でした。

みんなの感想

とにかく楽しかった～♪桜の季節に、また、みんなでお出かけしたいです。



買い物や通院に便利なコースだと思いました。これからも活用してみたいですね。



参加料
無料



高砂区民
地区: 高砂区
場所: 高砂公民館
時間: 毎週月曜日 10:00~
活動人数: 10名

中央圏域の生活支援
コーディネーターからひとこと!
右頁の全体写真のとおり、皆さんとてもチャームングで、はつらつとしています。これからも、いろいろなことにチャレンジしてくださいね!

担当: 赤木

ステキ!
その1



音楽に合わせて指遊び

童謡のCDに合わせて、指遊びをします。皆さんの大好きな『かわずの夜まわり』では、誰一人ミス無く、完璧にパフォーマンスできました!

ステキ!
その2



体操前に、入念なストレッチ!

ストレッチには、関節をほぐすとともに、血行をよくする効果が期待できます。肩こりや腰痛の予防に、おうちでも、ぜひストレッチを!



みんなでお花見をしたこともあり
ました。また行きたいですね!



高砂区百歳体操では、また、この会場のお世
体操だけではなく、お花 話役の高山さんは、区の
見や、ぶらっとバス乗車 福祉部長としても活躍さ
体験など、様々な活動に れています。百歳体操を
チャレンジしています。 地域の集いの場として大
みんなと一緒に、行動 切に思い、『支えたり、
範囲もぐんと広がりま 支えられたり』の優しい
す!日常の中の新しい体 つながりの輪が、さらに
験が刺激となり、いつま 大きく広がっています。
でも若々しさを保ってい
ます。

百歳体操の会場を『拠点』として
いろいろな活動を楽しんでいます!

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。



切島山2区(財光寺圏域)の活動の様子

VOICE 福祉工房ゆめたまご おもり製作の現場から

～おもりをつくり始めて11年～

百歳体操で使っているおもりは、美郷町にある『福祉工房ゆめたまご』で作られています。作業は分担制で行っており、それぞれが持ち場のスペシャリスト!「作業所でみんなと話すことが楽しい」と言われるように、おしゃべりと笑いの絶えない明るい皆さんですが、仕事となれば真剣な眼差しで作業に集中されていました。

「ぼちぼち」を見て、いつも作っているおもりがどのように使われているのか知った皆さん。「こんなにたくさんの方が使ってくれてうれしい」「張り合いが出ます!」と、笑顔で話してくれました。

前向きに歩こう
みんなで協力
助+合い!!!

1人1文字づつ書いた
年始のスローガン!

知らなかったなあ～



ぼちぼちを初めて
見る皆さん

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

もちっと腕を
上げんね～

こんげで、
いいどかい?



女性たちの“熱いまなざし”に応えるように
ポーズに力が入ります。