

ぼちぼち

BOCHI BOCHI

カラダ・ココロ・いきいき

ふだんの
くらしを
しあわせに

Vol.4

2023
November

はじまる

新しくはじまる

ふたたびはじまる

集うことが

むずかしかった日々

「みんなに会いたい」

「おしゃべりをして笑い合いたい」

大切なことは

何気ない時間の中にあると

気付いたから

あたらしく つくりたい

もう一度 取り戻したい

そんな人々の想いが

地域を動かし

はじまる

ムリなく楽しく

ぼちぼちと

カラダもココロもいまいきと

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。

広がれ！ プラス1活動

今日はスクエアステップ



スクエアステップとは、介護予防・認知機能向上・体カづくりを目的とした子どもから高齢者までが楽しめることのできる新しい運動です。今回、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新たに永江区でもスタート♪まずは体験会を開催しました。百歳体操とは違った運動に、脳も身体も混乱!?今後はスクエアステップを取り入れた活動で、さらに体力の向上を目指します!



ながえ 永江

日知屋園域



~~~~~  
~~~~~

和気あいあい笑顔と
活気があふれます!

楽しい会話が弾み、いつも笑顔があふれる会場です。民生委員児童委員の協力もあり、区の中心的な活動のひとつになっていきます。約3年間中止していた「お茶のみ会」を再開したり、プラスワン活動で新たにスクエアステップを始めると、たくさんさんのアイデアで楽しみながら活動されています。体操だけでなく、日ごろから参加者同士が互いに気に掛け合えるような関係であることが伝わってくる、ステキな団体です。



ステキ! その1



永江お茶のみ会

2カ月に1度、体操後にお茶のみ会を開催し、さらに交流を深めています!

ステキ! その2



体操で元気になりました!

代表者の河野さん。始めた頃は、杖が必要でしたが、今は杖なしで元気に歩くことができました!



参加料
無料

永江区いきいき百歳体操

地区: 永江区
場所: 永江公民館
時間: 毎週金曜日 10:00 ~ 11:30
活動人数: 16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!
皆さん笑顔で、楽しく活動されています。笑い声の絶えない会場です!

担当: 林

春原区のみんが
いつまでも健康でいられるように…
高齢者クラブ、民生委員児童委員、区長の連携

春原区の百歳体操を立ち上げるために、高齢者クラブの柳田会長、民生委員児童委員の壹岐さん、そして友石区長が何度も協議を重ねました。地区住民への呼びかけ、体験会の企画、公民館の設備を整える等々…それぞれの立場で協力し合いながら準備を進め、令和5年6月5日、百歳体操初回の日を迎えました。三人の願いは『地域の人たちが健康で安心して過ごせる春原区であるように』とのことです。



公民館の設備の工夫
壁掛けテレビを設置することで、体操をするスペースも確保できました。



「百歳体操は自分のためだから」
楽しみながら続けています♪

令和5年6月5日、日向市内では86番目の団体として、春原区百歳体操が立ち上がりました。体験会を経て、百歳体操の良さを理解した上でのスタートです。初回は、作業療法士の指導のもと、しっかりと体操のポイントをつかむことができました。また、当日は「終活」についての講話もあり、「人生100年時代」の到来と言われる昨今、いかに自分らしく生きるかをみんなでも考えました。まずは健康であること。そのために今、運動や食生活に気を配り、介護予防活動に取り組むことの大切さを改めて実感しました。開始当初から、皆さん「体操は自分のためだからね！」と言いながら参加されています。何よりも、毎週顔を合わせておしゃべりすることが本当に楽しそうです。これからもその元気で、地域をますます盛り上げてくださいなね！



参加料 無料

春原区百歳体操
地区：春原区
場所：春原区公民館
時間：毎月第月曜日 13:30～
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！
『自分のために頑張るわ』と前向きに、いきいきと取り組む姿勢が素晴らしいです！
担当：赤木

ステキ！ その1
がんばれ！

誰でも出来るように！
高齢者クラブ柳田会長によるDVD操作のレクチャー中。これでもう、誰もがバッチリ操作できる…ハズ！

ステキ！ その2

ウェルカム太鼓！
旧公民館から受け継いだ立派な和太鼓。現在も皆さんを歓迎するかのよう玄関で存在感を放っています。

フル!
百歳体操ビキナーズ

新町区の皆さんは百歳体操を始めたばかりなので、まだ分からないことも多いそうです。そんな中、参加者の誰でも百歳体操の準備ができるよう、会場づくりやDVDの操作も全員で覚えるよう協力しあっています。皆さんで無理なく支え合う姿がステキです！

📺 DVDの操作も覚えよう

📺 会場の片付けも全員で！



~~~~~  
~~~~~

百歳体操は大切な「交流の場」

令和5年7月5日、新町区で百歳体操を体験したいという要望があり、社協から百歳体操の効果について説明をした後、実際に体験をしました。参加者の皆さんからは「これは無理なくできていいね」「これからも続けていきたい」との声があり、新規立ち上げに繋がりました。「外に出るきっかけになる」「交流する場・会話する場は大切」「続けてみて効果を感じられると良いな」と話す皆さんの笑顔が印象的でした。参加者の皆さんの希望がいつばい詰まった百歳体操。これからも、無理なく続けて、皆さんと一緒にハリのある生活を目指していきましょう。



体験会の様子



今回、体験会開催を調整した民生委員児童委員の日高さん

参加料 無料

新町区いきいき百歳体操
地区：新町区
場所：新町公民館
時間：毎週水曜日 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！
皆さん一週間に一度、百歳体操で顔を合わせる時間をとても大切にしている様子が伝わってきます♪
担当：三樹

ステキ! その1

御年93歳

いつもニコニコ、周りを和ませてくれる橋口さんの日課はお墓参り。元気の源はウォーキングと百歳体操です！

ステキ! その2

体操開始前の楽しい時間

皆さんの交流の時間も楽しみにしています。誰からともなく「毎日暑いね～」など自然と会話が生まれます。

うとぎ 鶺鴒木

東郷圏域



~~~~~  
~~~~~

歩いて行ける集いの場
やっぱ、いいね〜!

福瀬区の鶺鴒木班は、東郷町の中でも標高が高い地域で、山に囲まれた自然豊かな環境です。班の世帯数は9世帯と人口も少ない地区ですが中心にある会場は誰もが歩いて行ける公民館。「高齢者が多い地域だからこそ、集える活動が必要だ」と思う。」と班の福祉推進員が住民に声掛けを行い、令和5年4月に百歳体操が立ち上がりました。参加者に体操の感想を伺ったところ「日頃の農作業で動かす筋肉とは違う筋肉が鍛えられる。」

と効果を実感されていました。



いつまでも動ける
身体づくりが大切じゃね!



のどかな環境にある会場です

とある日のヒトコマ

ゴッソウ(ご馳走) 食べちゃんね〜



この日は、公民館の掃除の日。掃除の後に百歳体操を行い、その後は婦人部の方による手作りのご馳走が振る舞われました。「家にあつたもんで作ったかいは。」とのこと。みんなで食べるといつよりも食が進みます。



メニュー
・煮しめ
・豆ごぼん
・かんざい
・かんたん

Delicious!

参加料 無料



鶺鴒木班いきいき百歳体操
地区：東郷町福瀬区鶺鴒木班
場所：鶺鴒木公民館
時間：毎週月曜日 10:00~
活動人数：10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！
小川のせせらぎ、鳥の声が耳に心地よい鶺鴒木班。心も身体も癒されます！

担当：瀧尾

ステキ! その1



鶺鴒木の"ぼちぼち"ショット

百歳体操を終えて、押し車でぼちぼちと帰られる様子が、のどかな風景とマッチしています。

ステキ! その2



福祉推進員さんも協力しています!

東郷圏域には、各班に福祉推進員が配置されており、ゆるやかな見守り等、地域で活動をしています。



~~~~~  
~~~~~



**みんなに会える
大切な場所です！**



新型コロナウイルス感染症の影響により、約3年間活動を中止していましたが、「そろそろ体操を再開したいな」「高齢者が家にもついているのも良くないのでは？」と地域の声をきつかけ、再開することになりました。

新しいメンバーも加わり、以前にも増して、活気あふれる団体になっています。

久しぶりに集まり、体操を思い出しながら笑顔で会話される姿が印象的でした。

「型にとられず、自分たちの一番楽しいカタチで続けていきたい」と語る幡浦区の皆さんの活動を、今後も応援します。



区長 質問！
柏田さんへ



かしわだ きみひろ
柏田 公和さん

幡浦区の区長をされている柏田公和さん。いざというとき、隣近所で助け合える幡浦区を目指して、日々取り組まれています。

Q 再開することとなった経緯は？
A 中止していた活動もそろそろ再開させていかないと、区の交流の場や活気がなくなってしまうのではないかと危機感を感じたため、先ずは体験会から！と、企画しました。

Q 今後の区長さんの願いは？
A 百歳体操は幡浦区の重要な活動のひとつ。活動を通して、お互いに気掛け合える関係をつくっていただけたらと思っています。

参加料
無料



幡浦区いきいき百歳体操
地区：幡浦区
場所：幡浦公民館
時間：毎週木曜日 13:30～15:00
活動人数：10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！
海の香りと風を感じながら体操できる、気持ちの良い会場です！
担当：林

ステキ！
その1



再開に向けて体験会開催
久しぶりの体操に、「懐かしいね～」との声も。笑顔が広がりました。

ステキ！
その2



DVDの操作も自分たちで！
「こうじゃったがね!？」久しぶりのDVD操作も、みんなで思い出しながらやっています！

学生さんが見学に来ました!

令和5年5月30日、宮崎大学医学部の学生さんが、実習の一環として、地域の健康活動を知るために見学に来られたので感想を聞いてみました。



Q このような地域活動を知っていましたか…?

A 「知らなかったです。これからは、こういう活動があるよとみんなに伝えることができます。」

Q 初めて百歳体操を体験した感想は…?

A 「結構きつかったです。太ももとかプルプルしてしまいました。この体操をずっと続けていたら、筋力がつくだろうなと思いました。」



~~~~~  
~~~~~

**「体操のおかげで
転ぶことがなくなりました」**

「南町みどり会」は平成28年に発足、今年7年目を迎えた団体です。長い期間継続されているだけあって、DVDの指示どおりに丁寧に体操に取り組まれています。その効果は確実に「以前はよく転んでいたけど、最近は全然転ばなくなりました」と、70代の参加者が話されていました。

介護予防は「体力づくり」と仲間づくりが大切！毎回のおしゃべりで色々な情報を集めることができます。話題は、梅干しの美味しい漬けかたやお薬の話など、さまざま。これからも、楽しみながら長く百歳体操を続けられますように、応援しています！



『いつまでも元気でいよう』

『いつもみもってくれてありがとう』

子どもたちからのメッセージに「ほんこり…公園の除草作業や、登下校の見守りなど、皆さんの日頃の地域での活躍が想像できます。」



参加料 無料

南町みどり会
いきいき百歳体操
地区：南町区
場所：南町区公民館
時間：毎週火曜日 10:00～
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！
DVDに忠実な丁寧な動きで皆さん体操がとてもお上手です！これからもこの調子で
担当：赤木

ステキ! その1

情報交換の場!
南町区の百歳体操のいいところ！皆さん話題が豊富なのでここで色んな情報が得られます。

ステキ! その2

外さねえ～内さねえ～
百歳体操の前は、「塩見弁のラジオ体操」を必ずやります。これで準備運動はバッチリ!

かん やすらぎ館

東郷圏域



~~~~~  
~~~~~

区を越えて 誰でもウェルカム

やすらぎ館（日向市東郷町保健福祉総合センター）で開催される百歳体操は、地区を越えて誰でも参加できる会場です。筋力向上や交流を目的に、多い時は5地区から参加者が集うこともありました。中には地元団体と掛け持ちされる頑張り屋さんもいらつしやいます。

地区は遠くど参加者がまとまっているのはリーダーの伊東征男さんのお陰です。伊東さんの声掛けで、春はお花見、冬は忘年会とイベントが開催さ

まるとまっています。リーダーの伊東征男さんのお陰です。伊東さんの声掛けで、春はお花見、冬は忘年会とイベントが開催さ

こちらの会場の特徴として、館内に東郷地域包括支援センターがあるので、高齢者にに関する相談が気軽に出来る環境になっています。



れ、こんな楽しみがあるのも、この団体の魅力のひとつです。

うちの「いきいき」さん

誰のためでもない、自分のため



伊東 征男さん

リーダーとして活躍する伊東征男さんに元気の秘訣を伺いました。

- ① 5時に起床して軽い運動(5分ほど)
 - ② お風呂掃除(夜にお風呂でリフレッシュ)
 - ③ 毎晩、八勺のお湯割り(※八勺は約150ml)
 - ④ 百歳体操(2ヶ所の会場に通っています)
- 過去に大病を経験している伊東さんですが、常に前向きでも活動的です。

百歳体操について一言

「百歳体操のお陰じゃわ〜。誰のためでもない、自分のために続けちよる。」とのことでした。



参加料 無料

やすらぎ館いきいき百歳体操

地区：東郷町小野田区
場所：やすらぎ館
時間：毎週火曜日 14:00～
活動人数：9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！

百歳体操終了後、「また来週ね〜。」と声を掛け合うハツラツとした姿がまぶしいです！
担当：渦尾

ステキ！ その1



仲の良さが自慢です

冗談を言って大笑い。集合写真撮影の時のワンショット。仲の良さが伺えますね。

ステキ！ その2



見事な開口！

かみかみ体操でしっかり口を開けて、いつまでも美味しくものを食べられるように、頑張っています！

百歳体操推進大会の様子

令和5年2月22日、3年ぶりに百歳体操推進大会が開催され、川路区から江川区長と元気な参加者お2人に登壇していただき、「元気の秘訣」を発表していただきました!!

お二人は**自分の身体に心配りをしながら自分の趣味や楽しみを持つことが大切**だと話され、会場からも「見習いたい! 勇気もらった!」等、たくさんの感想をいただきました!



やまおか いつこ
山岡 イツ子さん 97歳

【特技】

80代でゲートボール1級審判とスポーツ指導員の資格取得

【元気の秘訣】

“なんでも自分でやること”



ふるかわ きんしん
古川 金衛門さん 93歳

【特技】

カメラ・民謡・釣り・パソコン

【幸せの秘訣】

“みんなで語らうこと
うたうこと”



~~~~~  
~~~~~

自分達で楽しみ 作りあげていく会場

川路区の百歳体操は令和4年7月7日の七夕の日に立ち上がりました。「地域の方の居場所をつくりたい」という川路区区長の思いのもと、地域の方からも開催を待ちわびる声があり、満を持してのスタートでした。現在、立ち上げから1年が過ぎ、10名程の仲間が元気に会場を盛り上げています。地域の方にこの会場の様子を知ってもらい、参加者を増やしていきたいと、初回からのメンバーである古川さん(93歳)が、得意のカメラで会場の様子を撮影。それらをパソコンを駆使して編集し、地域の方へ向けた活動の紹介VTRを作製中です! 自分たちの活動を、自分達で発信。参加者が楽しみながら活動する様子が伝わりとてもステキな団体です。



ステキ! その1



みんなで輪になって・・・
体操の後には、みんなで歌を! この時の選曲は“365歩のマーチ”大きな声を出して歌うって気持ちいい!

ステキ! その2



親子で参加!!
新しく増えたメンバーの方は、なんと親子での参加でした! 手をガッチリと握り合う仲良しなお二人!

参加料 無料

川路区いきいき百歳体操
地区：川路区
場所：川路区集会所
時間：毎週水曜日 10:00~11:30
活動人数：10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!**
立ち上げから1年。参加者のチームワークも強まり、まだまだ進化を続ける元気な会場です!
担当：山本

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89カ所の会場で、週に1度行われています。



VOICE

「百歳体操推進大会」開催
(令和5年2月22日)

3年ぶり!



2地区の団体による活動発表

第1部

財光寺(川路区いきいき百歳体操)/大王谷(笑王会:わらおうかい)の参加者より、体操の効果やこれからの目標についての発表がありました。

第2部

基調講演「輝け!あなたの健康人生!!」
～手軽な活動で、心ほどける感動を!!～

講師: 宮崎善仁会病院 川端 利彦氏

“指体操”と“軽運動”を交えながらの、楽しく、わかりやすい言葉での講話でした。

参加者の感想より

- なぜ運動をするのかなど、根拠も示されて理解しやすかった。
- 自分の地区でも百歳体操の実施を検討したい。
- これからも運動を続けたい。



ステキ写真、たくさんのご応募
ありがとうございました。



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

髪の毛も
整えんと〜!



いつも通りの自然な笑顔で、
やる気いっぱいの永江区のみなさんです。