

# ぼちぼち

BOCHI BOCHI

カラダ・ココロ・いきいき



Vol.6

2024  
October

祝

広がって90会場!!

ひろがる

自分らしく  
ぼちぼちと

続けていたら  
広がって

色とりどりの  
楽しみが

色とりどりの  
笑顔をつくる

さあ 今日も

みんな一緒にこの場所で

ワクワクの輪を広げよう

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。

## とある日のヒトコマ

### ～細島小学校 4年生との交流会～

細島小学校では、年に2回地域の高齢者との交流をかねて百歳体操体験会が行われます。

声をかけあったり、参加者がおもりの付け方をレクチャーする等、ほほえ

ましい姿がたくさん見られました。

体操後には、児童からステキなプレゼントが参加者全員に手渡されました!



### 参加者の声

子どもたちがいるだけで元気がでる。今後もこのような交流会があると嬉しいです♪

### 参加児童の声

みんなとできるのがとっても楽しかったです。参加者の皆さんがおもりを貸してくれたり声をかけてくれて嬉しかったです。



佐藤さん 高橋さん



参加料 無料



### 地蔵・八坂・吉野川 いきいき百歳体操

地区：地蔵・八坂・吉野川区  
場所：細島公民館  
時間：毎週金曜 10:00~11:30  
活動人数：18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!  
いつもさりげない声掛けや助け合う姿にほっこり!温かい空気に包まれている会場です。

担当：富山

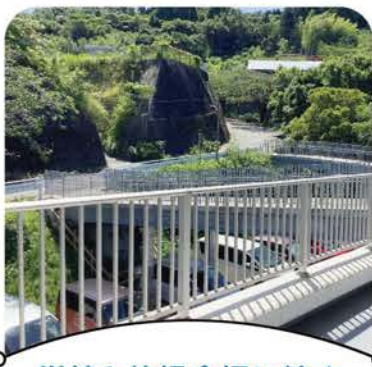
### ステキ! その1



### 体操を体験中のひとコマ

体の柔らかさにびっくり!!  
体操体験中の男の子を思わず  
パシヤリ☆彡

### ステキ! その2



### 学校と体操会場に続く 2本の津波避難道

小学校と合同で避難訓練を実施しています。ここを通れば  
短時間で避難が完了します。



靴箱から楽しいおしゃべり  
スタート!まるで学生時代にも  
どったみたい!★



この会場は、細島地区の地蔵・八坂・吉野川の3つの地区から総勢18名の皆さんが集まってきます。ここは小学校では?と思いきや細島小学校内に併設された細島公民館です。校内に響くチャイムの音を合図にまずはラジオ体操!しっかりと体をほぐしてから百歳体操を行っています。「家の中にいるよりもここにきての会場には溢れています。」

みんなと体操することが楽しいとよ」という言葉通り、移動時やおもりをつける時等、助け合いの姿がよく見られます。「徐々に動かなかったところが動くようになってきた」

「体操を始めて調子がいいよ」という声も聞かれます。皆さん続けることの大切さを実感しているようです。前向きなパワーがこ

合言葉は『よいやせっ!』





とある日のヒトコマ

1年後測定でした～！ どうだったかな？



開眼片足立ち

1分は意外と長いね～



タイムアップ＆ゴー

タイムいいですね



百歳体操実技指導

1年後測定では、作業療法士の杉山先生から「皆さん、基本がしっかり身につけていますね」と、お褒めの言葉をいただきました。皆さんのモチベーションがあがりました！



百歳体操を  
立ち上げました！

仲深区下水流班百歳体操は、地域の福祉推進員会議での「ぼちぼち」の紹介がきっかけとなりスタートしました。他の地区の活動を見た方から、「百歳体操をやったことがない。是非やってみよう」との声もあり、まずは体験会を実施しました。その後、現代表者である和田さんは、「高齢化が進む下水流班にはこのような集いの場が必要だ」と改めて感じ、立ち上げを決めました。

この4月で1年が経ち、参加者からは「体操

する前と、した後では足の動きが違う」と成果を実感する嬉しい声も出ています。



仲深区福祉推進員会議の様子

“ぼちぼち”は、写真を多く掲載していて、活動内容が分かりやすく、班での立ち上げのイメージに繋がりました。



ステキ！  
その1



下水流サロン始めました

百歳体操が定着した頃、サロンも取り組みたいとのことで、下水流サロンを立ち上げました。

ステキ！  
その2



みんなが集う手作り工房

代表者の奥様が作る憩いの場。貝殻、シーグラス等の手作り雑貨などステキがいっぱい。

参加料  
無料



下水流班いきいき百歳体操  
地区：東郷町仲深区  
場所：仲深区公民館  
時間：毎週月曜日 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！  
参加者の男女の割合も同じくらいで、年齢層も近いので共通する話題も豊富な会場です。  
担当：渦尾



うちの  
**「いきいき」さん**

こちらの会場には90代の方が3名、来年90歳になるという方も2名おられます！

会場に「いきいきさん」がおられると、「私もあんな風に元気に歳を重ねたい♪」と、みんなの目標になります！



90歳 かわの まどか  
**河野 マドカさん**

百歳体操やルーピンの会など、いろいろな集いの場に参加し、みんなと話すのを楽しみにしています。



90歳 こまつ ふきえ  
**小松 富喜江さん**

食事や洗濯、家事は何でも自分でします。身の回りの物はミシンを使って繕い物もします。



91歳 やなぎた えつこ  
**柳田 悦子さん**

シルバーセンターに27年通っています。大正琴を習い、施設訪問もしました。今は草履づくりに夢中です。



参加料  
**無料**



**松原百歳体操**

地区：松原区  
場所：松原区公民館  
時間：毎週金曜日 10:00~11:30  
※夏場と冬場で時間変更あり  
活動人数：18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！  
公民館に到着した時から、帰るときまでとにかく賑やか！皆さんが楽しみに参加されているのが伝わります！！

担当：山本

ステキ！  
**その1**



**昨年末の忘年会**

みんなでお菓子を食べながらおしゃべりして、脳トレやみかんジャンケンをして盛り上がりました♪

ステキ！  
**その2**



**松原「居残り組」**

体操が終わった後は、いつものメンバーで井戸端会議。毎週会うけど、話は尽きません。元気の源ですね♪

松原区の百歳体操は、平成30年にスタートし、現在参加者18名のにぎやかな団体です。体操開始30分前にはほとんどの参加者が集まり、まずは歌謡曲に合わせた体操でウォーミングアップ。時間になったら百歳体操を始めるのがお決まりのコースです。こちらの会場では代表者や担当者を設けていませんが、鍵開け、空調費回収・管理、会場準備、参加者への連絡、脳トレ等をみんなが協力しながら行っています。公民館への行き帰りの自慢です！



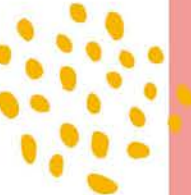
みなさんキチンと腕が上がっていますね〜



自転車組は風を切って颯爽と参加♪

**目指せ  
いきいきさん！！**

も参加者同士で乗り合わせて参加するなど、仲間への気遣いもうかがえ、こういった気配りのおかげで、体操の開催がスムーズに行えています。雰囲気とチームワークの良さがこの松原百歳体操の自慢です！



# リバイバルダンス

腕をくるくる〜と



Clap! Clap!



軽快な動き



「何か新しい体操をしてみたい」ということで『リバイバルダンス』に挑戦してみました!『リバイバルダンス』とは、懐かしの名曲に合わせて楽しく体を動かすことで筋力・スタミナ・柔軟性の改善が期待できる健康長寿プログラムです。



## ノリの良さが 自慢です!

永田区百歳体操は平成30年にスタートしました。コロナ禍でお休みした期間もありましたが、令和5年度、元気に再開しました!百歳体操の効果について、「体操を長く続けることで足が軽くなった気がする」「何よりもこうして集まることが楽しい」と話している永田区の皆さんです。ただ、最近では「同じ体操ばかりでは飽きがくるね」と、少し物足りなさを感じている参加者も…。そこで「リバイバルダンス」にトライしてみました。

百歳体操のゆったりとした動きとは違い、ワン、ツー、スリー、フォーと軽快なカウントに、始めは戸惑いましたが、慣れてくると動きにもキレが出てきました。

さすがはひよつとこ発祥の地! 今後も、時々ダンスを取り入れ楽しみながら百歳体操を続けていきたいですね。



### ステキ! その1



#### だれたねえ〜

運動の後は、しっかり水分補給しながらおしゃべりタイム。このひとときも、週に一度の大切な時間です😊

### ステキ! その2



#### 橘ひよつとこ踊り保存会

伝統芸能の保存継承に務めてきたことに対し贈られた賞状が公民館に飾られています。



参加料  
無料



永田区いきいき百歳体操  
地区: 永田区  
場所: 永田地区集落センター  
時間: 毎週水曜 9:00~10:00  
活動人数: 10名程度

中央圏域の生活支援  
コーディネーターからひとこと!  
リバイバルダンスとてもお上手でした!! 衣装を揃えてのお披露目楽しみにしています。  
担当: 赤木





**3年ぶりに復活！  
百歳体操を通じた  
地域の居場所！**

寺迫区庭田公民館で実施している百歳体操は、コロナ禍の影響もあり、約3年間活動を休止していました。そんな中、地域の皆さんから「また百歳体操をやりたい」「再開する時にはまた声をかけてほしい」といった復活を望む声が多くあり、令和6年5月より再開しました。中には3年ぶりに再会を果たした人たちも!!百歳体操再開後は毎回20名前後の参加があり、とてもにぎわった雰囲気で行っています。体操を行うことももちろん



元気にしよった??



3年ぶりやね〜

男性も意欲的に参加しています!!

とある日のヒトコマ

百歳体操再開に向けて地域関係者と話し合いをしました

どうやったらみんなが来れるやろか〜



免許返納した方がいる、公民館まで歩くことが難しくなった方がいる…等、百歳体操の再開には移動についての課題がありました。そんな地域の事情から新たに公民館までの送迎について話し合いを行い、現在3名体制で公民館までの移動支援を行っています。

庭田いきいき百歳体操

久しぶりにみんなで集まって仲良く活動できて嬉しいです!

くろぎ まなみ  
代表者 黒木 眞奈美さん



参加料  
無料

庭田いきいき百歳体操  
地区：寺迫区庭田  
場所：庭田公民館  
時間：毎週火曜 13:00~14:00  
活動人数：20名

南部圏域の生活支援  
コーディネーターからひとこと!  
明るい雰囲気で行っています!様々な年齢層の人たちが参加していて楽しい会場です!  
担当：加藤

ステキ!  
その1



車で送迎しています

移動支援ボランティアの皆さんのおかげで遠方に住む人や足腰が悪い人でも参加できます!

ステキ!  
その2



できることをできる範囲で

様々な人が参加できる百歳体操であるからこそ、お互いに支えあいながら体操します!困ったときはお互い様です!



~~~~~  
~~~~~



みて!みて!  
うちのプラス1活動



百歳体操が終わったら、新品の卓球台を準備して、お待ちかねの卓球タイム!  
「私からね～」とやる気マンマン。

「素人ばかりで、なかなかラリーが続かないところが面白いわ～」  
「白球を打つより、拾うほうが多いがね」と、ピンポン玉の様に笑い声も弾んでいます。



**参加料 無料**

**羽坂いきいき百歳体操**  
地区：東郷町羽坂区  
場所：羽坂地区生活改善センター  
時間：毎週土曜日 10:00～  
活動人数：13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!  
参加者の減少から、見事な復活を遂げた羽坂会場です。これからも、体操と卓球でハッスルして下さい。

担当：渦尾

**ステキ! その1**

**みんなでワイワイピザパーティー**

参加者宅でピザ作りを開催。自家製ピザ窯で焼いた味は格別!

**ステキ! その2**

**送迎は「ありがたいわ～」**

移動支援サービス“東郷かむり”のお陰で公民館に通えるので助かっています。



百歳体操後に寄せ植えをしました。



参加者が増えて賑やかになったわ。  
by 区長

**おもりからラケットに持ち換えてハッスル、スマッシュ!**

羽坂百歳体操は、以前には、参加者からの提案は平日に行っていました。が、より多くの方が参加できるようと区長さんと参加者で話し合った結果、土曜日に実施することになりました。今では、参加人数も増え、にぎやかな会場となっています。体操後のプラスワン活動

参加者からの寄付で新品の卓球台も購入しました。体操が終わると直ぐに卓球台を準備して、おもりから卓球のラケットに持ち換えてハッスルしている皆さんです。





# 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90カ所の会場で、週に1度行われています。



永田区(中央圏域)の活動の様子

## VOICE 百歳体操 ～筋力アップレシピ～

### ミートローフ

#### 材料(2人分)

ひき肉	-----	150g
ミックスベジタブル	---	大さじ4
卵	-----	1個
牛乳	-----	大さじ2
塩コショウ	-----	少々
ケチャップ	-----	適量



#### 作り方

- 1 ビニール袋にケチャップ以外の材料をすべて入れてよく揉みます。2枚重ねにしたラップの上のせて、形をパンのように長方形に整えます。
- 2 耐熱容器(タッパーなど)に①を入れて、電子レンジ(600w)で約3分加熱します。そのまま約1分おき、やけどに注意しながら上下を反対にして再び約2分30秒加熱します。
- 3 粗熱が取れたら食べやすい大きさに切り、ケチャップをかけます。



※焦げ目をつけたい方は、フライパンに油を少々ひき表面をコロコロしながら焦げ目をつけてください。

## 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

細島の団結力の  
象徴ですね!!



今回表紙に登場した東若・南若太鼓台は、細島小学校の運動会で使用されているミニ太鼓台です!