

# ぼちぼち

BOCHI BOCHI

カラダ・ココロ・いきいき



上を向いていこう!

Vol. 7

2025  
April

ただいま

無邪気に笑う

仲間がいる

帰ってきたように

ホッとする場所

そんな場所があるって

しあわせだ

そこにあなたも

いるといい

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順次掲載していきます。

## 3地区の団体による活動発表

各会場より、参加者の方に来ていただき、百歳体操での活動の様子を動画を交えて発表していただきました。

### 財光寺圏域 向洋台区百歳体操「血压測定」



向洋台区からは、百歳体操開始前の血压測定についての取組みを紹介しました。測定中は「あら、今日は調子がいいね、数値もいいよ!」「昨日は何食べた?ちゃんと野菜摂ってね!」と、測定してくれる民生委員さんからの声かけがあることで、参加者の食生活や健康管理の意識づけにも繋がり、コミュニケーションのひとつにもなっています。

#### 参加者からの感想

血压測定での健康管理はコミュニケーションもとれていて良かったです!



### 大王谷圏域 亀崎中区百歳体操「プラスワン活動」



亀崎中区からはプラスワン活動の取組みについて紹介。体操後のプラスワン活動を担当している柏田さんがラジオや新聞などで得た情報を基に『今日は何の日?』クイズを行ったり、高価な道具は手作りしながらみなさんでゲームを楽しんでいます。

#### 参加者からの感想

活動がマンネリ化していたので大変参考になりました!自分達もやってみたいです!



### 日知屋圏域 公園通り区百歳体操「中学生との交流会」



公園通り区からは、福祉教育の一環として行った百歳体操参加者と富島中学校3年生との「地域交流会」について発表しました。百歳体操の後は、中学生が準備してくれたレクリエーションを行い、生徒たちとの交流に体操参加者も大いに楽しんでいました。

#### 参加者からの感想

中学校の生徒さんとの交流は良いかも!若返りそうです!私達もやってみたい!



## 令和6年度 いきいき百歳体操

# フォローアップ研修



令和6年12月13日(金) 令和6年度百歳体操フォローアップ研修を開催しました。

日向市では、介護予防の強化に取り組んでおり、運動機能向上と、他者とのふれあいによる閉じこもり予防を目的に、住民主体の“いきいき百歳体操”が実施されています。各会場では百歳体操だけでなく、体操後のプラスワン活動も活発に行われている会場も増えてきました。

今回の研修のオープニングでは、切島山1区「なかよし会」によるダンスパフォーマンスを皮切りに、第1部では3地区からの活動報告。第2部では作業療法士の先生による百歳体操ワンポイントアドバイスが行われ、百歳体操の参加者、代表者、これから体操を始めたい方等、総勢80名の参加者は熱心に耳を傾けていました。



### 『百歳体操ワンポイントアドバイス』

体操するうえでの基本の姿勢や動き、身体のどこの筋肉に効果があるのかを分かりやすく指導していただきました。

杉山先生とトメさんとのかけあいは見事なコンビネーションでした。



### 『百歳体操ワンポイントアドバイス』

特定非営利活動法人 あったかほーむ愛あい  
作業療法士:杉山翔太郎氏による実践指導  
アシスタント:渦巻トメ



#### 参加者の感想より

楽しく、わかりやすく、基本動作を学びました!!





手作りのおじやみ＆  
玉入れで盛り上がっています

権現原にここにこ会は、  
令和6年7月にスタート  
したフレッシュな会場で  
す。百歳体操だけではな  
く、いろいろなゲームを  
取り入れていきます。一番  
盛り上がる『玉入れ』は、  
おじやみ、かご、全てが  
手作り！あずきを提供す  
る人、おじやみを縫う人、  
ざると棒でかごを作る  
人、みんなの知恵と工夫  
が詰まった道具です。か  
ごに入ったおじやみの数  
え方も「3、6、9…」と  
3の倍数で数えたり、さ  
りげなく脳トレを取り入  
れています。体操の前も

後もとにかく笑いの絶え  
ない、文字通り『ここに  
こ会』です。



私たちが  
縫いました！



とある日のヒトコマ

令和6年12月、塩見小学校6年生が福祉教育の中で気付いた地区の課題は「住民のつどいの場が減少しているのではないか？」というものでした。実際はグラウンドゴルフや百歳体操等の活動があることを知り、体験もしたうえで、「もっとたくさんの人に伝えたい」と、自分たちで参加者募集のチラシを作る事にしました。

地域の課題に取り組む子どもたちの行動力に未来への希望を感じます！

塩見小6年生  
百歳体操体験会の様子



ステキ！  
その1



あずきを提供してくれました  
左 黒木由美子さん  
右 松木トミエさん  
おじやみの中に入れる「あずき」を提供してくれました！

ステキ！  
その2



とにかく元気な90代コンビ！  
左 佐藤セイ子さん  
右 松木蘭子さん  
お二人の存在が周りの人たちを元気にしてくれています♪

参加料  
無料



権現原にここにこ会

地区：権現原区  
場所：権現原地区集落センター  
時間：毎週火曜日 9:00~  
活動人数：13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！

子どもたちが作ってくれるチラシで参加者が増え、ますます賑やかになることを期待します😊  
担当：赤木

とある日のヒトコマ



毎月1回、百歳体操後のプラスワン活動として、認定  
ヨガ療法士よだ きみえの依田貴美恵さんより、イスに座ってで  
きるヨーガを教えてもらっています!!

参加者の声



ヨーガの世界、こんな世界があったんだ!  
新たな発見でした。



私でもできるヨーガでした♪



家でも復習してやっています。



依田さんは、区の健康福祉部として亀崎東区が百歳体操を取り入れる前から、月に一度ヨーガを教えてくださいました。今回、依田さんが県外に引っ越すことになり最後のヨーガ教室となりました。長年、区に貢献していただき、ありがとうございました。



ここに来ると  
いいこと尽くめ

亀崎東いきいき百歳体操は、平成29年9月にスタートしました。この会場の百歳体操プラスワン活動では、豊富な内容(脳トレ・工作・合唱・合奏・ヨーガ・紙芝居・お茶会等)で開催しています。月に一度はサロンも行い、みんなでお弁当を食べながら歓談。どの内容も皆さんにとっても好評で喜ばれています。

『いろいろな話もできます。』いろいろな話もできるし、『ここに来ると楽しいことばかり』と話さ日が待ち遠しい』と話されています。百歳体操を行うことで体の動きが良くなり、会場に来ることみんなに会い、いろいろな活動が体験できます。『ここに来るといいこと尽くめ』と、皆さんとても楽しみにされています。



体操後のお茶会



サロンでお食事会

ステキ!  
その1



合唱・合奏の先生

園田雪臣さんは中学校で音楽の先生をしていました。プラスワン活動の合唱・合奏を教えてくださいました。

ステキ!  
その2



結構むずかしい!

体操後に交通安全協会の方による歩行環境シミュレーターを使った横断歩行体験を行いました。



参加料  
100円  
(1回)



亀崎東いきいき百歳体操  
地区：亀崎東区  
場所：亀崎東公民館  
時間：毎週木曜日 10:00~11:30  
活動人数：16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!  
プラスワン活動やサロンでいろんな体験をしている皆さん。とても生き生きしています。  
担当：黒木

とある日のヒトコマ

タオルを  
しっかりとぎって、  
腰を落とすよ!



見よ!この見事なスクワット。参加者の中には  
レクダンス\*教室に通う方が3名います。そこで  
習ったタオル体操にも取組んでいます。

\*レクダンス…レクリエーションダンスの略で、  
自分好みの音楽に合わせて自由に振付けされたダンス。



「タオル持ってきちよるね!」「はい、やろうかね」と、  
みんなで輪になり歌謡曲に合わせてタオル  
体操が始まります。「これをやりだして腕が上がる  
ようになったわ～」とストレッチ効果を  
実感している皆さん。



参加料  
無料

大工野班百歳体操

地区:東郷町鶴野内区大工野班  
場所:大工野地区集落センター  
時間:毎週水曜日 10:00~  
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!

会場にお邪魔した時にタオル体操を教えてもらい肩コリが軽くなりました。ありがとうございます。  
担当:渦尾

ステキ!  
その1



みんなの目標です!

御年84歳の伊東さん。タオル体操のリーダーです。この姿勢の良さがみんなの目標になっています。

ステキ!  
その2



若い先生にキュン♡

測定日での一コマ。若い作業療法士の黒木先生の丁寧な自己紹介にマダム達の心はキュン♡



~~~~~  
~~~~~

ここは大切な  
情報交換の場です!

鶴野内区大工野班の会  
場は令和4年の1月に始  
まり、今年で3年目です。  
農業をされる方もいるた  
め、参加者が勢揃いする  
ことは少なく、そんな時  
でも「せっかく来たちゃ  
から、やろうや!」と、  
二人だけで体操をした日  
もありました。

普段は5〜6名が集  
まって活動しています。  
しっかりと体操した後には、  
料理や野菜作り、ファッ  
ションと豊富な話題でお  
しゃべりも弾みます。体  
操だけではなく、情報交  
換もできる楽しい交流の  
場です。



参加者が多いと  
いつも以上に体操に  
気合いが入ります。



この日の話題は“手作りの腕抜き”  
使い捨てマスクのゴムを  
再利用しており、みんな感バ!!

GO! / 田の原区の /  
**百歳体操・サロンを支える人たち!!** / GO!



くろぎ ときこ  
百歳体操代表者 **黒木 時子さん**  
田の原区の百歳体操を支えている代表者さんです。毎回、参加者の体調や都合を気にかけて連絡を取り、参加の確認をしています!



田の原区長 くろぎ かずひこ  
サロン代表者 **黒木 和彦さん**  
百歳体操やサロンの書類関係の役割を担当しています。区長のサポート体制もばっちりです!



のべつ るりこ  
元民生委員 **野別 ルリ子さん**  
元民生委員の立場で参加者をはじめ、地域の皆さんの見守りをしています!



参加料  
**無料**

**田の原区いきいき百歳体操**  
地区：田の原区  
場所：田の原堂農研修センター  
時間：毎週木曜日 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!  
お互いに協力しながら活動を行っています!参加者の皆さんの優しい雰囲気が魅力的な会場です!

担当：加藤

ステキ!  
**その1**



**プラスワン活動としてサロンをしています!**

月に1回、百歳体操に合わせてサロン活動をしています!皆さんでおしゃべりしながら近況を話します!

ステキ!  
**その2**



**参加者も協力的!**

取材日のサロンでは参加者からおにぎりや漬物の差し入れがありました!皆さん仲良く活動しています!

「自分のため」が「地域のため」に!!

田の原区の百歳体操は田の原堂農研修センターで開催しています。近くには直売所もあり、体操ついでにお買い物をして帰る参加者もいます。

田の原区の百歳体操はコロナ禍での休止期間に介護保険の利用や免許返納等の理由で参加者が減少している状況にあります。ですが、そのような状況でも、「できる人ができることに取り組むこと」を大切にしながら活動を継続しています。

今回の掲載にあたり、「このぼちぼちをきつか



**参加者募集中!**



できることをできる範囲で  
取り組んでいます!!

けにまた多くの人に参加してほしい」という皆さんの思いがあります。いつでも参加お待ちしています!





~~~~~  
~~~~~



続ける秘訣は  
『無理せず』『楽しく』『みんなで』

日知屋地域包括支援センター(午前の部)では新しい参加者が3名増えました。総勢11名でにぎやかに開催しています。コロナ禍でお休みすることはありましたが、それ以外は休むことなく毎週頑張っています。「新しい参加者は前に座ってね、動画がよく見えるから」「きついたらね」とお互いを気にかけて活動しています。いろいろな地区の皆さんが集まって、声を掛け合うことがこの会場の元気の秘訣のようです。



新しい参加者が3名増えて、ますますパワーアップ!!  
先輩方のアドバイスが  
あたたかいです。



とある日のヒトコマ

フォローアップと測定をしました!  
皆さん 真剣!!



先生、体幹を鍛えたいです!

先生、やせる方法を教えてください!

作業療法士の黒木先生からのアドバイスを皆さん真剣に聞いています!  
測定の後には質問コーナー!🌟すぐさま、『先生ダイエット方法を教えてください』と真剣な表情に先生も苦笑い(;▽;)『持ち帰って考えてきます!』との返事に会場も大きな笑いに包まれました。

参加料  
無料



日知屋地域包括支援センター(午前の部)  
地区: 江良区  
場所: 日知屋地域包括支援センター  
時間: 毎週火曜日 10:00~11:30  
活動人数: 11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!  
人数も増え、ますますパワーアップしている会場です。笑顔が溢れています。  
担当: 富山

ステキ!  
その1



代表の福永俊子さん  
平成27年5月に開始し今年で9年目(^\_^)  
日向市の百歳体操の歴史を知っているおひとりです。

ステキ!  
その2



癒しの時間  
ちょっと早めにきて…「おしゃべりタイム」  
皆さんにとって大切な時間です🌟





~~~~~  
~~~~~

## ほっとできる 憩いの場所です

日知屋地域包括支援センター(午後の部)では、職員の方々とすつかり顔なじみ! 受付をしながら、『今日は寒いね』『こんなことがあったよ』と近況報告からスタートします。この会場では、怪我や病気で途中から参加が難しくなってしまうけど「ここでまた、みんなと体操がしたい」と何度も復活してきた参加者もいらっしゃいます。お互いがお互いを支え合い、それが絆となります。皆さんにとってこは『心地よい居場所』となっています。



いつも職員さんが笑顔で出迎えてくれます。  
さあ、今日も頑張るぞ!

落合さんの

## 百歳体操へGO!GO!バスの旅

**スタート**  
13:05 会場へ出発

13:10 バス到着  
徒歩で会場へ

13:20 会場へ到着

13:30 体操開始  
体操頑張るぞ!!

14:30 体操後、バスを待つ間は...  
**お買い物タイム!!**  
『今日の晩御飯  
なんにしようかな?』

15:30 自宅へ出発

**ゴール**

『コロナで休みの時は、みんなの顔をみれなくて寂しかった』と落合さん。  
再会した時は嬉しかったそうです。移動手段としてぷらっとバスの活用もいいですね♪

### ステキ! その1



#### いつでも仲良し2人組!

代表者の三樹サツキさんと  
三樹ケサエさん!  
元気の秘訣はおしゃべり!

### ステキ! その2



#### ほっこり午後日和

陽だまりのなかで、お話  
に花が咲きます。長くこのメ  
ンバーで出来るように頑張り  
たいね! みんな怪我せん  
ごしようね!

参加料  
無料



日知屋地域包括支援センター  
(午後の部)

地区: 江良区  
場所: 日知屋地域包括支援センター  
時間: 毎週火曜日 13:30~15:00  
活動人数: 11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!

和気あいあいとしたこの会場には  
あたたかい空気が流れています。  
担当: 富山

とある日のヒトコマ



ルーピンの会

こちらの会場では百歳体操の参加者がそのまま、毎月第1木曜日に行われている「ルーピンの会（比良区）」へ参加しています。毎月活動メニューを変えながら、季節ごとに食事会、スクエアステップ、制作、勉強会、施設の方との交流会などなど、参加者のニーズに合わせた内容を工夫しながら開催しています！

自分の暮らす地域にこんな“居場所”があるってステキなこと☆



カレーパーティー

クリスマスリース作り



参加料  
無料



一夢庵百歳体操

地区：比良区  
場所：特定非営利活動法人 一夢庵

時間：毎週金曜日 13:30~15:00  
活動人数：17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！  
親戚の家に遊びにきたような気持ちになる、ほんわかした雰囲気  
の会場です。是非癒されにどうぞ！

担当：山本

ステキ！  
その1



帰りにもぎやかに

みなさんの移動手段も徒歩、自転車、セニアカー、移動支援、家族の送迎・・・と様々。

ステキ！  
その2



赤いマイカーに乗って

御年90歳の黒木次男さん。慣れたハンドルさばきでのんびり帰ります。



「腕を伸ばして〜」ルーピンの若本さんが丁寧に声掛けをしてくれます。



“百歳体操川柳大会”で入選した浅野和子さんの作品

比良区のこちらの団体は、高齢者の介護予防活動を目的に結成されたボランティア団体「ルーピンの会（比良区）」が、令和元年8月に百歳体操を立ち上げ、現在は17名程の参加者で楽しんでいきます。会場は、特定非営利活動法人「一夢庵」の一室をお借りして行っており、ここは居宅介護支援事業

所でもあることから、ケアマネジャーが常駐しています。普段なかなか聞けないことや介護についての相談等ができることで、参加者にとっても安心できる環境です。参加人数は年々増えており、まるで、家族や親戚が集まっているかのようなアットホームな雰囲気の会場です。

大きな家族  
そんな雰囲気です

※ルーピンの会 …… 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団体です。

# 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90カ所の会場で、週に1度行われています。



比良区一夢庵（財光寺圏域）の活動の様子

# VOICE 身体も脳もいきいきと ～ 脳トレのご紹介 ～

百歳体操前や自宅でもできる簡単な脳トレを紹介します。



## 脳トレ① 元の熟語は

2字熟語がばらばらになっています。元の熟語は何でしょう。

例) 立 □ 玉 → 「国立」

- ① □ 一 毎 → 「                   」
- ② 土 上 也 → 「                   」
- ③ 日 木 生 → 「                   」
- ④ 速 日 取 → 「                   」
- ⑤ 豆 曲 作 → 「                   」
- ⑥ 相 連 心 → 「                   」

## 脳トレ② 言葉の並び替え

答えは6文字です。

この中に不要の文字が1文字混ざっています。

例) ぱすあがにらす → 「あすぱらがす」 ※不要の文字は「に」

- ① はらしすいやわ → 「                   」
- ② りんだこぶかい → 「                   」
- ③ かちゆめんまう → 「                   」
- ④ いまぐめすかう → 「                   」
- ⑤ ぎろんねとんど → 「                   」
- ⑥ ふくだちいもん → 「                   」



ヒント! | 食べ物です。

いつまでもいきいきとした身体と脳を目指して、積極的にチャレンジしましょう。

# 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



見開き写真の撮影のお手伝いをしてくれた、地域コーディネーターの鈴野さんのビッグスマイル!!