いきいき百歳体操通信　第3号

●　太子町いきいき百歳体操交流会　開催！

平成29年10月27日、太子町立文化会館（あすかホール）において、太子町いきいき百歳体操交流会を開催しました。

服部町長の開会の挨拶に始まり、90歳以上の参加者への表彰とインタビュー、交流会、「しゃきしゃき百歳体操」の紹介と体験、最後に社会福祉協議会釣田会長の閉会の言葉にて幕を閉じました。

《町長によるインタビュー》

交 流 会

1班（約10名、3～5グループ）ごと円になり、意見交換の場をもちました。

まず「困っていること」「気になっていること」について班ごとに意見を出し合いました。最初は話し出しにくいようでしたが、次第にどの班も会話が盛り上がってきました。その後、各班で出し合った意見を発表していただくと、「参加者の減少」「男性参加者の少なさ」が話題にあがりました。

次に「参加者の減少」「男性参加者の少なさ」の原因や対応について各班で話し合っていただきました。会場には、笑い声が聞こえ、笑顔とともに「えっ！！」と驚かれている表情もみられ、活気に溢れていました。その後、再び、各班で出し合った意見を発表していただきました。「男性参加者の少なさ」の原因については、『田畑の仕事で忙しい』『女性ばかりのところには入りにくい』などの意見が挙げられ、他の班の方々もうなずいておられました。

「参加人数の減少」「男性参加者の少なさ」は他の市町でもいわれています。「男性参加者の少なさ」については、よく『役割をつくると参加しやすい』と聞きます。

また、新しい方が出来上がっているグループに入るのはなかなか勇気がいることです。初回は声をかけて一緒に出かけるのもいいように思います。

実際は、参加人数の多さではなく【継続する】ことが一番大切です。『毎週〇曜日△時から活動している』という地域の交流の場があるということが社会資源の１つとなり、地域の活性化につながることができれば大変すばらしいことです。

「しゃきしゃき百歳体操」の紹介・体験

急速に進む高齢化とともに、認知症も急増するといわれています。

今回、脳への刺激を促すことを期待して運動と脳トレを同時に行う「しゃきしゃき百歳体操」を紹介しました。この体操は正しく行う必要はありません。間違いながら楽しく行うほうが、脳の刺激になります。「速い」「難しい」と感じるのは当然です。脳への刺激を促すためには、「少し難しい」くらいがちょうどいいといわれています。最初は「かなり難しい」「全然できない」と感じるかもわかりませんが、続けていると効果が現れやすいので、「できない」と決めつけず『挑戦』することが大切です。よければ「いきいき百歳体操」と一緒に取り組んでみてください。

お問い合わせ	太子町社会福祉協議会 太 子 町 高 年 介 護 課	079－276－4111 079－276－6639