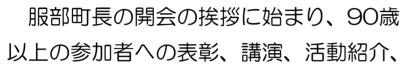
いきいき百歳体操通信 第2号

● 第1回太子町いきいき百歳体操サミット 開催!

平成28年10月19日、太子町立文化会館(あすかホール)において、第1回太子町いきいき百歳体操サミットを開催しました。





そして、社会福祉協議会瀧口会長の閉会の言葉にて幕を閉じました。 また、ロビーやホールには、町内の活動状況、各グループの活動紹介、体力測定結果などのポスター展示があり、来館者の方々も熱心に ご覧になっておられました。

講演:「こんなにすごい!百歳体操の効果」 ~からだとこころのお付き合い~



講演は、岡山県津山市健康増進課の 作業療法士の安本勝博氏に上記のテー マでお話をしていただきました。

健康とは、『からだだけではなく、 こころの状態、そして周囲の方々といい 関わりができている状態』です。そのた め、いきいき百歳体操の活動を継続する

ことによって、お互いへの関心が高まります。

これが「見守り」という安心感を得て、地域が活性化され、『地域が元気』になるということを、経験を交えながら、楽しい講演をしていただきました。



いきいき百歳体操だけではちょっともの足りないグループの方々に他のグループの活動を、「ちょこっと、ご紹介!」

- ① ラジオ体操:一番多く取り組んでいる活動です。
- ② NHK みんなの体操:テレビ放送を録画して使用されています。
- ③ お茶会:体操後、お茶をのみながらおしゃべりを楽しまれています。
- 4 あへあほ体操

「あへあほ」と発声を繰り返しながら、『へ』 と『ほ』でお腹をへこませる腹筋運動です。基本 的には3分間行います。座ったままでも、小さな 声や「言ったふり」だけでもよいそうです。



【中出地区活動風景】

株式会社AHプロジェクト健康体操あへあほより引用

⑤ **市販のDVDを使用**:誰でもできるエアロビック【(株)日本イーライリリー】 忍にん体操【三重県伊賀市】、いきいきクラブ体操【老人クラブ連合会】など



各グループの活動紹介のポスターを保健福祉会館2階に掲示していますので、来館の際にはぜひご覧ください。

今後、不定期になりますが、特別号として他の体操などの 活動紹介も行っていく予定です。

「いきいき百歳体操」以外にも何かしたほうがいいの?

「いきいき百歳体操」以外に何かを行うことが重要ではありません。 『1週間に1回集まる』、『体操をする』、『継続する』ことが大切で す。また、参加者や地域の状況がそれぞれ異なるため、方法や内容もグ ループに合う形で続けてください。

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