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。

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、講演、活動紹介、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。

株式会社AHプロジェクト健康体操あへあほ　より引用

【中出地区活動風景】

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