



しっかりと体を動かす、最高齢の永井武雄さん(92歳)は、「みんなが声をかけてくれる」。それが通い続けるモチベーションになっている。

「立戸地区では、去年の1月から始めました。いつも15人から20人くらいの人が集まってくれます。家にとじこもっているばかりではなく、みんなが誘い合って、この体操で元氣になってもらえたらいいなと思っています。ここは、みんなと会話をし、情報交換もできるサロンです。体操の後はお茶

を飲み、童謡を歌ったりしています」と楽しく充実した時間のようです。さらに「大竹市は高齢者の筋トレによる健康づくりに、早くから取り組んできたようです。よそのまちの人からも大

立戸集会所で、毎週水曜日に行われている「いきいき百歳体操」に集う18人です。

DVDの画面から流れてくる「鳩ぽっぽ」や「どんぐりころころ」の音楽に合わせて、ゆつくりとストレッチを続けます。椅子に座ったままでもできるスローな運動は、高齢者にも無理なく行えるようです。

立戸自治会連合会長の広瀬武雄さんが、この体操の意義を話してくれました。

「立戸地区では、去年の1月から始めました。いつも15人から20人くらいの人が集まってくれます。家にとじこもっているばかりではなく、みんなが誘い合って、この体操で元氣になってもらえたらいいなと思っています。ここは、みんなと会話をし、情報交換もできるサロンです。体操の後はお茶

立戸集会所で、毎週水曜日に行われている「いきいき百歳体操」に集う18人です。

DVDの画面から流れてくる「鳩ぽっぽ」や「どんぐりころころ」の音楽に合わせて、ゆつくりとストレッチを続けます。椅子に座ったままでもできるスローな運動は、高齢者にも無理なく行えるようです。

立戸自治会連合会長の広瀬武雄さんが、この体操の意義を話してくれました。

私は谷和地区で「いきいき百歳体操」を体験させていただきました。どのような体操なのか全く知らない状態で参加しました。使う道具は椅子だけでよく、ゆつくりとした動きで



中村 晃

和気あいあいと 楽しめる魅力

実習を終えて

9月初旬から中旬にかけて、広島修道大学国際コミュニティ学部地域行政学科1年の学生2人を実習生として、地域介護課で受け入れました。この学科では行政の職場を体験するカリキュラムを取り入れています。

実習では、大竹市の人口構造や少子・高齢化による支え手不足の問題などを学びました。これらの問題は、今後彼ら若い世代が直面し、解決しなくてはならない重大な課題です。

フィールドワークでは、谷和集会所の「いきいき百歳体操」で、地域の皆さんと交流。孫のような初々しい実習生の姿に、皆さん思わず笑みがこぼれていました。

行えるので、気軽に取り組みたいと思います。

また、集まった地域のみなさんで、おしゃべりをしたり、お菓子を食べて、和気あいあいと楽しめることもこの「いきいき百歳体操」の魅力の一つだと思います。

ある男性は、「椅子の立ち座りが去年と比べてとても楽になった。」とおっしゃっていました。他にも、1年前は30秒もできなかった片足立ちが、1分以上できるようになった方もいらつしました。

広島修道大学の実習生が

いきいき 百歳体操を 体験！

問い合わせ
地域介護課 ☎6226



いきいき百歳体操とは
DVDを見ながら、椅子を使い簡単な動きで行うことができる30分程度の体操です。現在、市内17団体が取り組まれています。
まずはどんな体操か試したいという方、説明だけでも聴いてみたいという方は、お気軽に地域介護課までご連絡ください。

を飲み、童謡を歌ったりしています」と楽しく充実した時間のようです。さらに「大竹市は高齢者の筋トレによる健康づくりに、早くから取り組んできたようです。よそのまちの人からも大

竹はいいねえと言われたりもします」と広瀬さん。
なごやかな雰囲気包まれた屋下
がりのひとコマでした。

私は実習中にいきいき百歳体操を体験するために谷和地区に行きました。



原田 隆平

体操の効果が しっかりと

大竹で「いきいき百歳体操」を取り組んでいる団体は、徐々に増えているので、今後たくさんの方々が取り組んでくれるといいと思います。



10月13日 市内の17業者が、地元産品のPRのため、ゆめタウン大竹の1階広場で催された「広島味じまん」に出店しました。大竹ならではの郷土料理の「もぶり」や「いりこ」のほか、和紙の小物も出品。消費生活センター、給食センター、大竹高校家庭クラブもパネル展示などで、活動の取り組みを紹介しました。



10月11日 総合体育館で「ひよこルーム大運動会」が催され、0歳から3歳の親子約60人が、玉入れやハイハイレースなどの種目に挑戦。段ボールで作った座席に子どもを乗せて引っ張るリレーに参加した1歳5カ月の女の子のお母さんは、「子どもが面白そうに笑っていた」と親子ともにうれしそうでした。



10月10日 人権擁護委員が、玖波小、栗谷小、広島西特別支援学校に「人権の花」チューリップ140ポットを贈りました。玖波小1、2年生を前にした贈呈式で、廿日市市人権擁護委員会の市里尚弘会長は「花も人も命は1つしかない。かけがえない命を大切にしましょう」と呼びかけました。



10月8日 体育の日に総合体育館を無料開放。300人以上の市民が体力測定やニュースポーツを楽しみました。「カーリング」に似た「ユニカール」を体験した堀井大輔くん(玖波小3年)は「強気で滑らせたいの真ん中に入った」と満足。母親の美穂さんは「ここでないと体験できないスポーツがありよかった」。

カメラスケッチ

Plus

私は田舎に住んでいる祖母がいます。祖母は身体がとても悪いことと、家と家の距離があるため、近所の人と交流をする機会も少ないです。祖母の近所にもいきいき百歳体操をする場があれば体も良くなると思うし、地域の人と交流をする機会にもなると思います。私と同じように祖父母の生活を不安に感じる人は多いと思いますので、いきいき百歳体操が少しずつでも広まり、健康に生活できる人が増えていって欲しいと思います。

体操がひと段落して休憩に入ると、お菓子を食べたり、話をしたり、とても仲が良さそうでした。各々が好きなタイミングで帰るなど、自由なところもあり、そんなゆるい感じも良いと感じました。

その後の体操では、最初は簡単なストレッチから始まり、途中から筋力トレーニングを行いました。谷和の人たちは筋力トレーニングもしっかりと最後までできていて、いきいき百歳体操の効果がしっかりと出ていると思いました。

谷和地区に着いて少しすると、地域の方々が集まってきました。その日は事前に行った測定の結果を返却する日で、結果を見せ合い盛り上がりしていました。