



# 那賀町社協だより 第150号

編集・発行/那賀町社会福祉協議会

2018年3月

## いき100 推進プロジェクト

### 「那賀町のいき100 代表者おしゃべり会 ～みんなで語ろういきいき100歳体操～」

2月21日(水) 相生老人福祉センターにて、那賀町内のいき100代表者26名が集まり、「おしゃべり会」を開催しました。

鶯春夫先生(徳島県理学療法士会会長)による講演  
「いきいき百歳体操(徳島版)の効果と今後の展望」



いき100の指導をしてくださっている嶋田先生(徳島赤十字病院リハビリテーション科)や講師の鶯先生も一緒に入っているグループでのおしゃべり。今現在のいき100の様子やこれからのいき100について自由に話合いました。

いき100体操認知症予防バージョンもやってみました! 頭も使うので、効果ありそう?! さっそく取り入れてみたいというグループもありました。



### さあ、はじめよう (①～⑤の条件をそろえればスタートできます)

- ① 3人以上の仲間を集めよう (既存のサロンや趣味活動の集まりを利用してもOK)
- ② グループで運動できる場所を確保しよう (集会所だけでなく自宅の居間などでもOK)
- ③ DVDを観ながら体操するので、テレビやプレーヤーを用意しよう  
※DVDは貸し出しいたします。また、初回から4回目までは指導者を派遣します。
- ④ イスを用意しよう
- ⑤ 毎週1～2回、最低3ヶ月継続しよう (ここが大事! やってみればわかります)

3ヵ月後の測定が楽しみです。那賀町では、現在21ヶ所のいき100会場ができています。少人数でもスタート可能! 関心をもたれた方は、ぜひご相談ください。

### いきいき100歳体操で筋肉を増やして、仲間も増やして、楽しみも増やしましょう

【お問い合わせ・お申し込み先】

那賀町地域包括支援センター TEL 0884-62-3901

那賀町保健医療福祉課

那賀町社会福祉協議会本所

TEL 0884-62-1141

TEL 0884-64-0026



2月3日(土) 木頭文化会館において、木頭老人クラブ連合会芸能大会が開催されました。今年で5回目を迎えましたが、会員の皆さんの舞台からは衰えを感じません。むしろ年々熟達しており、役者っぷりが増しているようです。来年はどんな演目をしてくれるのか、今から期待が膨らみます。