

大野地域（フジタスクエア まるくる大野）

続けて感じる、健康効果



オリジナル体操は、指導する応援団と参加者が対話して、楽しみながら行っています



山肩 悦子さん(72)

ここでは1時間みっちり運動できるからいいですね。体操の動きを日々の生活の中に生かすことも大事です。こうすることで、足を痛めることもなくなりました。



健康づくり応援団の皆さん
(左から)
廣兼りさん、西上時枝さん、
西上忠義さん、森下保枝さん、
坂ちや子さん

健康づくり応援団とは

地域の高齢者サロンなどで体操や運動の指導を行うボランティアです。
平成18年から市で養成を開始し、現在、約100人の健康づくり応援団がいます。

「温泉」のような存在に

去年4月にフジタスクエアまるくる大野ができて、百歳体操の集まりも始まりました。私たち健康づくり応援団主導で、百歳体操に取り組んでいます。どの地域の人でも、来たいときに来られる手軽さもあり、参加人数は徐々に増えています。皆さんのお世話をしていると、「参加してよかった」と気軽に声をかけてくれる人もいて、「やってよかった」と思います。最初は杖を使っていた人が、毎週参加されることで最近は杖なしで来られています。そういう姿を見ると、しっかり体操の効果を感じますね。

やってみると分かりますが、百歳体操は年齢問わず鍛えられる体操なんです。以前、野球部やサッカー部の中学生が研修に来て、百歳体操に参加したら「きつい」と言われたこともありました。ここでは、集まりの最初と最後に健康づくり応援団オリジナルの体操を組み込んでいます。体操は、私たちそれぞれのオリジナルで、毎月担当を代えて、YouTubeなどを見てメニューを考え、皆さんの前で指導します。このストレッチが楽しくて、参加者が一番笑顔になっっているかもしれませんね。みんなで集まって、健康になる、まさに「温泉」のような場所になればと思います。

廿日市地域（六本松二丁目集会所）

いつもの顔に会う、だから続けられる



元気は口から！
口の体操も取り入れて



何でも運動なのに、転ばない筋肉を鍛えられて、これから先の転倒予防になると感じます。ここに来ていつもの仲間と顔を合わせ、声をかけ合うことが元気につながっています。

(左から)
梶野 則子さん(82)
土居 雄二郎さん(90)
前田 月美さん(76)



地域のつながりを 感じられる場所

他の地域でも実施している百歳体操をやってほしいという周囲からの強い要望があり、去年8月から六本松二丁目集会所でも始めました。
一緒にグラウンドゴルフをやっているメンバーなどにも直接声をかけて、気軽に来てもらえるようにしました。
現在、参加者は全員で35人ほどですが、集まりを早い時間、遅い時間の2部制にしました。遠くの地域に住んでいる人のためにも、通いやすい時間帯にしています。
また、世話人の仲間と一緒に

アイデアを出し合い、参加者が楽しめるよう工夫しています。実際に来て、会って、「ああ、今日も元気で来てくれたなと感じることが一番うれしいですね。いつも来る人が来ていなかったら電話したり、家に行ったりして、「どうしたの」と聞くこともあります。こういった「つながり」を大切にしています。
また、体操は健康維持のために役に立っていると感じます。ここに集まる人の多くは80歳以上ですが、年齢より若々しく見えます。90歳で歯が全部自前の人もいます。
私自身集まってくれる皆さんに元気をもらっているの、これからも続けられるところまで続けていきたいですね。



上原 清磨さん(84)

みんなが外に出て人と関わる場が必要と感じ、六本松一丁目集会所での百歳体操開催に携わる。百歳体操の世話人として、会場の設営や体操の指導などを担当。