

令和6年度百歳体操交流会 を実施しました！

廿日市西部地域

令和6年12月3日(火)
10:00~12:00 あいづラザ



百歳体操の世話人に来てもらい、栄養士による運動後に必要なたんぱく質についての講話と豆腐白玉団子ぜんざいの試食、「わが通いの場自慢」、座談会を実施しました。



廿日市東部地域

令和6年12月4日(水)
10:00~12:00 あいづラザ



廿日市中部地域

令和6年12月4日(水)
14:00~16:00 あいづラザ



佐伯・吉和地域

令和6年12月5日(木)
13:30~15:30 津田市民センター



大野地域

令和6年12月6日(金)
13:30~15:30 まるくる大野

百歳体操の紹介

廿日市市内には百歳体操を実施しているところが、87か所あります。百歳体操は高知市発祥の座って行う体操です。百歳体操を行うことは、筋力向上や転倒予防につながるだけでなく、地域で集まることで閉じこもりや認知症の予防にも効果があります。

わが通いの場自慢

百歳体操交流会中で、「わが通いの場自慢」を行いました。どの地域でも盛り上がり、大変賑やかな雰囲気を実施することができました。その中で出た自慢の一部を紹介します。

- ☆わきあいあいとみんなで楽しく活動をしています。
 - ☆開始時間と終了時間をきっちりと守っています。
 - ☆長い歴史があります。(20年以上)
 - ☆90代の方が参加され、手伝いをしてくれます。
 - ☆体操のあと、みんなで食事をしています。
 - ☆最多参加者の表彰をしています。
 - ☆年配の方が来やすいように送迎をしています。
 - ☆認知症の人も参加されているので、みんなで見守っています。
 - ☆欠席者には電話連絡し、体調の確認を行っています。
 - ☆体操後に様々な季節ごとのイベントを実施しています。
 - ☆夏は開始時間を早くして、熱中症対策を行っています。
 - ☆早く来られた方のために、いろんな体操のDVDを流しています。
 - ☆ほとんどの方が坂道を上って歩いて来られます。
 - ☆地元の人に講師に来てもらっています。
 - ☆誰が来てもいいです。いろんなところから来られています。
 - ☆何にも自慢がないのが自慢です。
- 終了後のアンケートでは、「他の団体の活動が知れて良かった。」
「うちでも茶話会を入れてみようと思う。」という声がありました。



最後に

百歳体操交流会を実施することで、地域での見守りや支え合いの活動を知ることができたり、わきあいあいとした活動の様子を想像することができたりと、心が温かくなる時間を過ごすことができました。百歳体操を実施している団体の多くは、男性にもっと参加して欲しい言われています。こちらのチラシを見て、多くの方が百歳体操に興味を持っていただければいいなと思います。

また、今回百歳体操交流会で実施した「運動後に必要なたんぱく質について」のレシピを紹介します。たんぱく質は1日3食まんべんなく摂取することが大切です。特に運動後1時間以内に摂取すると、筋肉が形成されやすいと言われています。運動後は意識してたんぱく質を摂取するようにしましょう。

百歳体操で全身を温め、たんぱく質を摂取してたくましい体をつくり、冬を元気に乗り越えましょう！！