

袖ヶ浦いきいき百歳体操に取り組まれている皆さんへ向けて、「袖ヶ浦いきいき百歳体操新聞」を発行しています！皆さんが元気に体操を続けていく力になればと思います。

1 はつらつシニアサポーターの活躍



百歳体操グループへの運動指導や体力測定会の補助、各種介護予防教室の補助など、地域で介護予防活動を支援していただいているボランティアの皆さんの活躍を紹介します。

はつらつシニアサポーター養成講座

介護予防の取り組みを支援していただき、地域の介護予防活動の円滑な実施に結び付けるため、毎年養成講座を開催しています。

まずは、活躍の場のメインでもある百歳体操と体力測定に関して、実技を交えながら理解していただく内容となっています。



はつらつシニアサポータースキルアップ研修

サポーターの皆さんが地域で活躍していただけるよう、介護予防に関する知識や体力維持に関する方法を習得することができるよう、スキルアップ研修を開催しています。

内容は多岐にわたり、運動講座や調理実習、ご自身の介護予防にもつながる座学での講習などもあります。



百歳体操体力測定会

百歳体操のモチベーションアップのために、各団体では定期的に体力測定会を実施しています。

はじめは職員の補助で記録といった簡単なことから、スキルアップ研修の受講や実際の測定会で経験を積むことで、ご自身も測定者として活躍いただけます。



各種介護予防教室等受付

市で開催している介護予防教室等の、受付や会場準備・片付け等にご協力いただきます。

介護予防教室を受講いただくことで、ご自身の知識向上に役立ちます。



ご自身に「できること」、「できそうなこと」、を实践していただく活動です。役割をもって地域で活動することでご自身の介護予防にもつながりますし、サポーターの主体的な活動が盛んになることは、地域全体・袖ヶ浦市全体の力になります。一緒に袖ヶ浦市を元気にする活動、はじめてみませんか？

2

百歳体操団体の活動紹介

昭和・根形地区

坂戸櫻壽会(昭和地区)

昭和地区の百歳体操オープンクラスに参加いただいた方たちにより、立ち上げられた団体です。代表の方を中心に和気あいあいと活動をされており、桜が咲く頃にはお花見会の実施企画があったり、百歳体操以外の運動にも積極的に取り組んだり、勢いのある新規団体です。代表の方が発行される「櫻壽会便り」には、時事問題やクスッと笑えるネタが盛り込んであり、毎回皆さんを楽しませてくれます。初めての方も気軽に参加していただけます。



福王台福寿会(昭和地区)

福王台福寿会さんは、神納東シニアクラブさんの活動に刺激を受け、自分たちも百歳体操をもっと楽しくできないかと試行錯誤された結果、自主CDの作成に挑戦してくださいました。百歳体操の8カウント×10セットにおさまる楽曲を自ら選曲し、NPO法人ひこうき雲さんの協力のもと、収録・編集を行いました。既存のCDを含め4パターンの百歳体操CDを定期的に使い、それぞれの歌を楽しみながら体操に取り組んでいます。



はなみずき(根形地区)

はなみずきさんは、元々は四季折々の袖ヶ浦公園で、元気にウォーキングをされてきた団体です。令和2年から百歳体操の取り組みに参加していただきましたが、ポテンシャルが高い方ばかりで、体力測定でもその力を発揮してくださっています。積極的に市の事業にも参加してください、自分の足で歩くことや、その他の介護予防に関しても、継続していくことの大切さを教えてくれる団体です。これからも、はなみずきさんらしい活動を続けていただきたいです。



長浦地区

百歳体操交流会

市内活動団体を集めて実施していた百歳体操交流大会ですが、コロナ感染症の蔓延により、令和元年の開催が最後となりました。同じ場所、同じ時間、同じメンバーというのは、気心もしれて安心することができますが、時としてマンネリを生むこともあります。交流大会は、そんなみなさんのモチベーションアップになればと開催していたものです。団体の活動が盛んになってきた時に、長浦地区から「また開催しないの?」というお声をいただき、令和元年ぶりに開催しようという運びとなりました。

当時を知る職員も少なかったため、長浦地区らしい交流会を新たに作り上げて行くということで、各団体より実行委員をつくり、実行委員と長浦地区地域包括、市役所の三者で、開催に向けた企画を行っています。次の百歳体操新聞では、大会の様子を報告する予定ですので、お楽しみに!

平岡・中川・富岡地区

百歳体操オープンクラス

2年に一度市からお送りしている「健康自立度に関する調査」では、百歳体操を知らないという人が、想像以上に多く驚かされました。より多くの方に百歳体操を知って、体験していただくために、今年度は市内全地区を対象に百歳体操オープンクラスを開催しました。

今年度のトリを務めたのが平川地区地域包括でした。当日飛び込み参加の方がいたり、地区外からも参加していただき、楽しく百歳体操に取り組むことができました。平川地区地域包括の担当職員がとても上手に説明を行ったため、「日体大のお兄さん?」なんて冗談も飛び交いました。これからも、より多くの方に百歳体操を知っていただくために普及活動を行っていききたいと思います。



発声持続検査 ※嚙下障害を早期に見つけるための「嚙下セルフチェック」

●器具などを使用することなく誰でも簡単に行える検査です。

用意するもの: 秒針のついている時計、もしくはストップウォッチ

検査方法: 普段出している声の大きさで、「あ〜」と一息で声を出し続けられる時間を計ります。

【目標基準】 男性:15秒以上 / 女性:10秒以上

試してみる gau!



編集後記

袖ヶ浦市で百歳体操の団体が立ち上がってから、10年が経ちました。現在65団体まで増え、多くの方に取り組んでいただいています。この先何十年と、百歳体操がより多くの方に愛され続けるよう、今後も普及に力を入れていきたいと思っています。

袖ヶ浦市役所 高齢者支援課 地域包括支援センター 袖ヶ浦市坂戸市場1-1(北庁舎1階) ☎0438-62-3225