

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 袖ヶ浦いきいき百歳体操交流会

新型コロナウイルス感染症の流行により中止となっていた交流会ですが、令和7年3月、5年ぶりに再開しました!

長浦地区交流会

「～動けば変わる!新しい自分に出会う体操～」をスローガンに、各団体より実行委員を募り、半年以上かけて企画を練りました。自ら百歳体操を盛り上げたいと考える委員の皆さんの意見を持ち寄り、「長浦地区らしい」交流会を作り上げることができました。

参加者からは、「予想以上に充実した時間となった」、「参加することで元気がもたらされた」、「いつまでも百歳体操を続けていきたいと思った」、などの声が聞かれました。

各団体の様々なMVPを表彰!

各団体でMVPを決めてもらい、壇上にて表彰を行いました。「お手伝いありがとう賞」、「誰もまねできないで賞」、「心配り心配り賞」など、唯一無二なMVPの誕生です。表彰された方はもちろんですが、多くの方の協力で成り立っている活動で、包括職員からは参加されている方、全員に表彰状をお渡ししたい気持ちです。



長浦地区4団体の活動内容をPR!

アイデアを出しあうことの大切さや、「参加すると何かが動き出す」、そう思わせてくれる団体の皆さんによる発表でした。自分の団体以外の活動内容を知ることができ、それぞれ良い刺激となったようです。



ミニ講演 (頭の元気トレーニング)

思わず笑顔になる、頭と体のトレーニングを実施しました。手指を動かしたり、体全体を使ったり、情景を思い浮かべながら音読したり...認知症予防や、心のリラクゼーション効果もあるプログラムです。介護予防教室での開催や、要望に応じた開催もしますので、興味のある方はお問合せください。



今後も各地区にて、その地区らしい形で交流会の開催を考えています!

今年度3月に予定している平川地区交流会では、平岡・平川交流センターにて、普段百歳体操に参加されていない方の参加も募りながら開催します。

袖ヶ浦いきいき百歳体操

いつもと同じ体操も、多くの仲間と一緒にやると、また違った見え方があります。日々の積み重ねが大切ということに、改めて気付くことができました。いつも以上に真剣に取り組めたので、気付いたら筋肉痛になった方もいたのでは?



皆さんが元気になれば、地域の活性化につながることを、間違いなし!!

2 新規団体が立ち上がりました!

～最近流行りの会場は…まさかの場所でした!～

今年度立ち上がった団体は3団体で、いずれも共通しているのが、交流センターや自治会館等での実施ではなく、なんと「自宅」での実施です。

交通手段がなくて家から会場まで行くことは難しいけれど、空いている部屋を使ったり、いつも集まってくる仲間と何か活動をしたいと思う方が増えてきているようです。

会場が自宅なので、規模としてはあまり大きな団体ではありませんが、近所の仲良しさんにお声がけし、輪が広がり、和気あいあいと活動されている3団体をご紹介します。

安グループ

いつも笑顔が絶えない団体さん、体操が終わった後のお茶会も楽しまれています。



そのひぐらし

無理せず来れる時に参加する、「そのひぐらし」をモットーに、思いやりにあふれる団体さんです。



アルゴ

代表さんのお宅を訪れたお友達には、必ず百歳体操を紹介して下さるそうで、百歳体操の新たな広告塔の誕生です!



3 「一歩踏み出す」

ご自身の素晴らしい体験を綴った投書が、新聞に掲載された勝呂久子さんをご紹介します。

勝呂さんは十年ほど前に一度、百歳体操の団体に加入されていました。当時は、百歳体操の良さを感じることができず、気付いたら足が遠のいていたそうです。

投書の内容は、月日が経ち百歳体操の効果を感じることができたものの、団体の再加入に戸惑っていた勝呂さんに対し、息子さんがかけた背中を押す声かけについて書かれたものでした。

いくつになっても新しいことに挑み続けようと思う勝呂さんの高い志、お母さまの力を信じて支え続ける息子さんの温かさ、わずか数百字の中にお二人の素敵な親子関係性が輝いていました。

Q.百歳体操を続けている今、効果は感じられていますか?

A.百歳体操はもちろん、終わった後に参加者とするおしゃべりのおかげで、色々な情報が入ってきて、世界が広がったと感じています。

Q.団体加入を悩んでいる方や、百歳体操をはじめて知った方に、背中を押す一言は?

A.自分の生活に満足していた頃は、人からの誘いに耳を傾けることもありませんでした。「思った時が始め時」です。気になったら勇気をもって一歩踏み出してみてください!



4 地域測定会

普段、通いの場等で体力測定を実施する機会のない人を対象に、百歳体操団体とのマッチングを兼ね、今年度は、蔵波地区と福王台地区の2地区で、地域測定会を開催しました。

百歳体操で実施している体力測定項目に加え、明治安田の協力を得ながら老化の原因となる「最終糖化産物(AGEs)測定」や、季節の変わり目に乱れがちな「自立神経チェッカー」を取り入れました。参加された方からは、「自分の体力と平均を比べられて良かった」、「面白い測定も出来て良かった」などの声が聞かれました。

これからも、リハビリ専門職の力を借り、専門的なアドバイスをもらいながら様々な地区で開催していきたいと考えています。



5 シニアeスポーツ体験会

百歳体操の団体が立ち上がってから、早11年。時代の変遷とともに、通いの場にも新しい介護予防の取組みが存在しても良いと思いませんか?

eスポーツは老若男女どなたでも楽しめ、世代間の交流にもつながる取組として全国的にも実施されており、今年度、本市でも体験会を開催しました。

誰もが知っている親しみやすい音楽に合わせて、画面を見ながらリズムカルにバチで太鼓をたたいたり、応援しながら手拍子したり、初心者の方でも気軽に楽しく体験いただき、多くの方に参加してもらいました。

令和8年度は、各交流センターでの開催に向けて計画を立てていますので、沢山の参加をお待ちしております!



袖ヶ浦市昭和・根形地区 地域包括支援センター開設

令和7年7月1日、市内3カ所目となる「袖ヶ浦市昭和・根形地区地域包括支援センター」を開設し、市内全域をそれぞれ担当する、各地区地域包括支援センターの設置が完了しました。

袖ヶ浦市役所高齢者支援課内の基幹型地域包括支援センターは引き続き設置されており、各地区地域包括支援センターの総合調整や後方支援などを担っています。本市にお住まいの高齢者の方が住み慣れた地域でいつまでも自分らしく安心して暮らせるよう、市内4カ所に設置されました地域包括支援センターの職員が、ご相談やご支援をさせていただきます。

【住所】 袖ヶ浦市神納4181-68
(袖ヶ浦菜の花苑敷地内)

【電話】 0438-38-3771



編集後記

交流会の代替として、参加者の皆さんのモチベーションアップのために発行していた百歳体操新聞。交流会が各地区で再開されはじめてため、本号が最終号となります。第5号までお読みいただきまして、ありがとうございました。これからも皆さんと一緒に百歳体操の輪を広げていければと思います。引き続き、よろしくお願いいたします!

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

