



# たわらもとで見つけた！ いきいきご長寿 数珠つなぎ

## 第 2 回

高知市の医師や理学療法士が開発した「いきいき百歳体操」。

体を鍛えられ、仲間も増えると好評なこの体操を通して、参加者の声や取り組みを紹介しします。

## 西代ほほえみサロン

平成 31 年 4 月 8 日から百歳体操を開始し、はや 1 年。皆さん、元気に、真剣に、楽しく体操に取り組み続けています。

### 活動について

実施日 毎週月曜日  
開始時間 午前 9 時 30 分から  
場所 西代公民館  
参加条件 自治会員であること  
登録人数 31 人(令和 2 年 5 月 1 日時点)



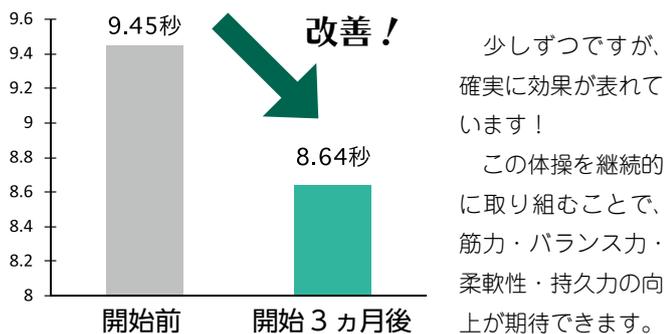
**1** 2 重りをつけて、手や足を動かします。しっかりと負荷をかけて、衰えに負けないからだをつくります

**3** 体操の合間は水分補給と仲間同士の談笑タイム！

**4** 体操を開始して半年後に実施する、歯科衛生士による「オーラルフレイル講座」では皆さん熱心に受講していました



### 西代ほほえみサロンの百歳体操の取組結果 (5 回起立する時間・参加者の平均値)



### 動画を見ながら、 ご自宅でも！

ユーチューブでいきいき百歳体操～田原本版～の動画を期間限定で公開中！あらゆる世代でチャレンジしてみてくださいね。



◀この QR コードを読み取ると見れます！

☎ 町地域包括支援センター ☎ 34-2104

### いきいき百歳体操を続けている超元気な ご長寿の人からひとこと！

90 歳を超え、活力みなぎる地元のご長寿・乾久二男さんからお話を伺いました。

#### 元気の秘訣は？

先祖から続く人のつながりを大切にしてきたこと、米や野菜づくりに詩吟など、熱中できるものが多いこと、規則正しい一日を過ごしていること… いろいろですね。



▲昨年 11 月の元気交流大会で表彰されました！

#### いきいき百歳体操は どうですか？

きつuitとは思いません。これより負荷をかけるとしんどくなりそうなので、ちょうどいい塩梅です。

#### みんなにエールを！

一人でいるのはつまらない。仲間たちと一緒に助け合い、おしゃべりして笑いあうことが、長く楽しくいられる活力になると思います。



▲ちょっと前までは農業も！元気で



▲図書館ホームページ

新型コロナウイルス感染症の影響により  
5月8日(金)以降も閉館する可能性があります。

イベント情報

子どもおはなし会

新型コロナウイルスの状況によって中止する場合があります。あらかじめご了承ください。

日時	対象
5月9日(土) 午後2時～2時20分	3～4歳
5月16日(土) 午後2時～2時30分	5歳以上
6月6日(土) 午後2時～2時30分	4歳以上



5月 ○は休み ☆はわいわいタイム

日	月	火	水	木	金	土
					①	②
③	④	⑤	⑥	⑦	8	9
10	⑪	12	13	14	15	16
17	⑱	19	☆20	21	22	23
24	⑳	26	27	28	29	30
31						

開館時間  
金・土曜日以外 午前9時30分～午後5時  
金・土曜日 午前9時30分～午後7時  
問い合わせ ☎ 32-0262

今月の新刊

場所 おはなしのへや(申込不要)



十字架のカルテ  
知念実希人著／小学館

日本有数の精神鑑定医・影山の助手に志願した新人医師・弓削は、犯罪者の心の闇に対峙していく。究極の頭脳戦の果てに、影山が見据える未来とは。心の闇を暴くミステリーの新境地。



ピエタとトランジ  
藤野可織著／講談社

天才的な頭脳を持つ女子高生探偵トランジと、助手のピエタ。トランジは事件を誘発させる体質で、次から次に周囲で人が死んでいく。あるとき、トランジに秘められた事実が明らかに。



LINE はじめました！

田原本町立図書館のLINE 公式アカウントを開設しました。

イベントや休館日のお知らせなどを配信予定です。ぜひ友だち登録してくださいね！

@308zrwqt



生きるための辞書  
北方謙三著／新潮社

歳月を経た今だからこそわかる、家族の情、友の痛み、旅の意味…。寿司屋の愉しみ方から、孫の育て方、友との別れ方まで、ユーモアと教養、男気に満ちた至言を満載した「北方ダンディズム」。



将棋指しの腹のうち  
先崎学著／文藝春秋

羽生善治とステーキを食べた夜、加藤一二三のチョコレートのみみつ…。棋士たちは何を食い、何を語り、将棋に挑むのか。“うつ病九段”がメシから見た将棋界の真実とは！？



理由がわかればもっとおいしい！  
コーヒーを楽しむ教科書  
井崎英則監修／ナツメ社

おいしいコーヒーは豊かな時間を作り出す。ワールドバリスタチャンピオンが、コーヒー豆の選び方から道具の選び方、コーヒーの淹れ方、そしてこだわりの抽出方法まで解説します。



てんきち母ちゃんのらくべん！  
井上かなえ著／ダイヤモンド社

どんぶり弁、のっけ弁、ヌードル弁、サラダ弁、スープ弁。全部、レンチン1回！時間なし、気力なし、材料ほぼなしでもできる史上最らく弁当を紹介します。

