

このコーナーでは、町内で元気に活躍されるご長寿の人たちを紹介します。(不定期掲載)



## たわらもとで見つけた! いきいきご長寿 数珠つなぎ 第1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ます。

◀▲参加者皆でいきいき百歳体操を実践。仲間と楽しく、健康な体づくりを始めたいきましょう

## 令和元年度いきいき百歳元気交流大会を開催しました

平成30年5月から取り組みはじめた「いきいき百歳体操」は、現在37団体、935人の登録があり、多くの人に参加しています。

これからもいきいき百歳体操の輪が広がることを期待して、11月21日に弥生の里ホールで「いきいき百歳元気交流大会」を開催。178人が参加し、体操を通して交流を深めていました。



▲男性参加者の多い団体、要介護・要支援認定者受け入れの多い団体、そして体操を半年間継続している90歳以上の皆さんが表彰されました。これからもいきいき百歳体操を続けて、いきいきとした生活をお過ごしください

## 受賞者からひとこと



西川重野さん

いきいき百歳体操には今年5月から参加しています。仲間たちとおしゃべりしながら体操するのは楽しいです。最近けがをしましたが、病院の先生から回復が早いと言われました。体の調子もいいし、年齢を重ねてもできる体操なので、これからも続けていきたいです。



和田昇さん

若いころはスポーツをやっていたのですが、年齢を重ね今までのようにはできなくなり、外に出る機会も減っていたので、年齢に合わせた運動ができて、仲間と楽しく話ができるいきいき百歳体操は、しゃべること、体を動かすことが好きな自分にはもってこいだと思っています。

いきいき百歳体操を立ち上げたい人、場所などを提供できる人を募集しています。

詳しくは下記の連絡先まで!

☎ 町地域包括支援センター  
☎ 34-2104



名 うえだ あやと  
上田 理太ちゃん

生 平成30年11月24日

☑ 元気でたくましい子に育ちますよう。



名 わたなべ ともき  
渡邊 燈希ちゃん

生 平成30年12月12日

☑ 明るく元気に、すくすくと育ってね。



名 のだ さくらちゃん  
野田 さくらちゃん

生 平成30年12月15日

☑ ニコニコさくらちゃん。これからも元気に育ってね。



名 ひろはら まどかちゃん  
廣原 まどかちゃん

生 平成30年12月25日

☑ 好きなことをたくさん見つけて大きくなってね!



▲図書館ホームページ

**1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 | 25 |
| 26 | ㉑  | 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

**イベント情報**

**子どもおはなし会**

図書館の職員とボランティアによる楽しいお話がいっぱいです。

| 日時                     | 対象   |
|------------------------|------|
| 1月11日(土)<br>午後2時～2時30分 | 4歳以上 |
| 1月18日(土)<br>午後2時～2時20分 | 3～4歳 |
| 1月25日(土)<br>午後2時～2時30分 | 5歳以上 |
| 2月1日(土)<br>午後2時～2時30分  | 4歳以上 |

**場所** おはなしのへや(申込不要)

**ぬいぐるみのおとまり会**

大好きなぬいぐるみと一緒におはなし会に参加しよう！



その後、ぬいぐるみは図書館におとまりするよ。後日、ぬいぐるみたちが夜の図書館を探検している様子をアルバムにしてプレゼントします。

※ぬいぐるみは2月15日(土)午前9時30分以降におむかえに来てください。

**日時** 2月9日(日)  
午後2時～2時30分

**場所** 図書館 おはなしのへや

**対象** 3歳以上

**定員** 15人(申込順)

**申込** 1月22日(水)午前9時30分から図書館へ。



**かりる「福本袋」**

図書館おすすめの本が2冊セットになった「福本袋」を貸し出します。新年にふさわしく、読むとハッピーになれるような本を厳選しました！（読み終わったら返却してください）

**日程** 1月5日(日)

※なくなり次第終了(限定20袋)

**場所** 図書館カウンター前

**図書館で借りた本を記録してみよう！**

たくさん本を借りていると、前に何を借りたか分からなくないませんか？

実は、図書館のホームページには、ご自分で借りた本を自動的に記録できる便利な機能があります。ぜひご利用ください！

**使い方**

- ① 図書館のホームページにログインする。(パスワードは「パスワードの新規登録・再発行」メニューから登録できます)
- ② 利用照会メニューの「My本棚」を選択する。
- ③ 「借りた本」を選択する。
- ④ 「貸出履歴保存開始」を選択する。
- ⑤ 利用規約をよく読み「同意する」を選択する。
- ⑥ 以降、借りた資料は自動的に貸出履歴に保存されます。

**あたまイキイキ音読教室**

**日時** 1月24日(金)

午前10時～11時

**場所** 図書館 会議室

**定員** 15人(申込順)

**申込** 1月8日(水)午前9時30分から図書館へ。

**我が家の天使**

町内ですくすく育つ赤ちゃんを紹介합니다。10ヵ月健康相談に広報担当者が伺います。(先着7人)

名=氏名 生=生年月日 言=コメント



名 おおた かほ 大田 果穂ちゃん  
 生 平成30年12月16日  
 言 元気にすくすく育ててね。



名 いぬい ゆうせい 乾 雄惺ちゃん  
 生 平成30年12月13日  
 言 元気にすくすく大きく育ててね。



名 たなか すい 田中 翠ちゃん  
 生 平成30年12月12日  
 言 何でも挑戦して、笑顔のステキな女の子に育ててね。