

金澤いきいき百歳体操会

後期高齢者参加率なんと90%!

この体操会は平均年齢81.19歳、75歳以上の後期高齢者の参加率が90%を占め、町内のいきいき百歳体操団体で断トツのご長寿団体です。

令和元年5月13日からスタートし、最初は会場に来るのがやっとだった人も、今では週1回の体操が生活の一部となり元気になる人が大勢いらっしゃいます。

週1回の体操が自然な見守りにつながっています

お一人暮らしの人も多く、体操に参加することで気持ちが前向きになったという声が寄せられています。もし体操を休む時があっても、誰かが心配して訪ねに来て、気にしてくれる…。そんな自然な見守りが生まれています。



たわらもとで見つけた! いきいきご長寿 数珠つなぎ

第4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。



1 メンバー集合。皆さん笑顔がステキです

2345 明るく元気に体操! 今まで閉じこもりがちだった人も参加してくれてます 67 終わったらたきばきと会場の片付け。椅子の消毒など、新型コロナウイルス感染症対策を行っています

8 仲間同士で談笑。帰り道も楽しく!

活動について

実施日 毎週月曜日
開始時間 午後1時30分から
場所 光源寺
参加条件 自治会員のみ
登録人数 24人(令和2年11月1日時点)



いきいき百歳体操をはじめませんか

いきいき百歳体操を…

- やってみたい人
 - 体操する団体を立ち上げたい人
 - 体操場所を提供できる人
- ぜひ下記の連絡先へご相談ください

▲いきいき百歳体操については、町ホームページもチェック!



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の人からお話を伺いました。

気持ちが若くなっています

百歳体操はなかなかきついですが、続けていて、気持ちが若くなっていると感じます。

皆で一緒にするので、寂しくないのもいいですね。



岡本義一さん

歩く体力がついてきました

百歳体操をするようになってから、お寺まで休まず歩けるようになりました。

これからも元気に続けていきたいと思っています。



鎌田百合子さん



図書館ホームページ

12月

○は休み

| 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 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

開館時間 午前9時30分～午後5時
(土曜日のみ午後6時30分まで)

わいわいタイム

毎週水曜日：午前9時30分～午後5時

毎週日曜日：午後1時～午後5時

問い合わせ ☎ 32-0262

※正午から午後1時の間は館内消毒のため立ち入りできません。

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 |
|-------------------------|------|
| 12月5日(土) 午後2時～2時30分 | 4歳以上 |
| 12月12日(土) 午後2時～2時20分 | 3～4歳 |

場所 おはなしのへや(申込不要)

磯城野高校のみなさん によるおはなし会

県立磯城野高等学校ヒューマンライフ科の皆さんによる楽しいおはなし会です。(申込不要)

日時 12月19日(土)
午後2時～2時30分

場所 おはなしのへや

対象 3歳から

森下裕美展in田原本町～アシベ とゴマちゃんがやってくる～ サイン会のお知らせ

漫画「少年アシベ」の作者森下裕美さんのサイン会を行います。参加を希望される人は下記の方法で申し込みください。

日時 令和3年1月9日(土)
午後2時～3時30分

対象 どなたでも

定員 30人(申し込み多数の場合は抽選)

申込方法 12月23日(水)午後5時までに、図書館へ電話(☎32-0262)、または、申込フォーム(QRコード)から。

※結果は12月25日(金)ごろに連絡します。



サイン会申し込み用
QRコード

奈良のむかしばなしパネル展

「県民だより奈良」で好評連載中の「奈良のむかしばなし」のパネル展を開催します。

日時 12月1日(火)～令和3年1月7日(木)

※毎週月曜日と12月11日(金)・28日(月)～1月4日(月)は休館

場所 図書館情報コーナー前

長期貸出のお知らせ

年末年始の休館(12月28日(月)～令和3年1月4日(月))に伴い、12月15日(火)から27日(日)まで、1人15冊以内(視聴覚資料は2点のまま)、約3週間の貸出を行います。ぜひご利用ください!

新しく入った本は

**図書館ホームページで
チェック!!**

おすすめの本コーナーでは、クリスマス絵本を紹介しています。

クリスマスに おすすめの本



キャロリング

有川浩著/幻冬舎

倒産が決まった会社で働く、元恋人たち。両親が離婚しそうな小学生男子。心優しい、チンピラたち。クリスマスにもたらされる、ささやかな奇跡の連鎖。



サンタクロースってほんとい
いるの?

てるおかいつこ作/福音館書店

子どもたちに「ねえ、サンタクロースってほんといにいるの?」と聞かれたお父さん。さて何と答えるでしょうか?親子の会話と愉快なイラストで、サンタの本質に迫ります。



急行「北極号」

C.V. オールズバーク絵と文
/あすなろ書房

サンタを待つ少年のもとに現れたのは、白い蒸気に包まれた謎めいた汽車。その名は急行・北極号。クリスマス前夜、サンタを信じる子だけが体験する不思議な旅を描いた絵本。

