

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5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。

中八尾元気になろう会

12345 体操の様子。準備体操、重りをつけて負荷をかける体操をしっかりとこなしていきます。この日は子どもも参加し、より楽しいひと時になりました **6** メンバー同士で談笑。健康に関する情報を交換しあうなど、体操を続けている効果が会話からも感じられます **7** 終わったらいすの片付け。皆が協力すればあっという間です！

平成31年3月から活動を開始し、今年で3年目。当初は8人でしたが、地元の皆さんの健康意識の高さもあってメンバーが増え続けています。健康に楽しく年をとりたい…そのためにメンバー一同、積極的かつ楽しみながら活動を継続中です！

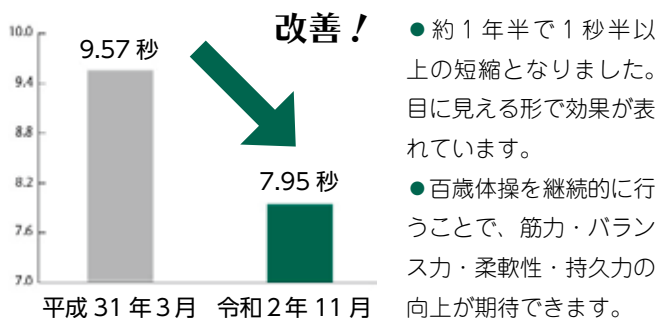


活動について

実施日 毎週木曜日
開始時間 午後9時30分から
場所 中八尾公民館
参加条件 自治会員のみ
登録人数 23人(令和3年4月1日時点)



中八尾元気になろう会・百歳体操の取組結果 (5回起立する時間(秒)・参加者の平均値)



いきいき百歳体操、続けてます！
今も、そしてこれからも… 活力みなぎる地元のご長寿の人からひとこと
～中八尾元気になろう会 編～



廣野ヒサヨさん

今西良子さん

人生はまだこれから

この会に入って、相談できる友人ができ、楽しみができました。皆と体操を続けていて、食欲が増すなど、少しずつ状態も良くなっています。人生まだまだ楽しんで過ごせるよう頑張りたいです。

人と会うことが活力に

3年ほど前は動くのも辛い状態でしたが、今は杖なしで歩けるぐらいになっています。介護サービスや百歳体操を通して、たくさんの友人に会える楽しみが、何よりの力になっていると実感しています。

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

町地域包括支援センター ☎ 34-2104



▲ 町ホームページにも、関係情報を掲載しています



5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～5時

問い合わせ ☎ 32-0262

**あなたの特技を生かして
図書館でボランティアをしませんか？**

自分の特技を生かして、図書館でイベントを企画・運営して下さるボランティアを募集します。

「こんなイベントをやって図書館を盛り上げたい！」「地域活性化に貢献したい！」という熱い思いをもった人のご応募をお待ちしています。

※くわしくは図書館へお問い合わせください。

※営利活動・政治活動・宗教活動を主たる目的とするイベント、関係者のみのイベントは開催できません。

イベント情報

子どもおはなし会

日時	対象
5月1日(土) 午後2時～2時30分	4歳以上
5月8日(土) 午後2時～2時20分	3～4歳
5月15日(土) 午後2時～2時30分	5歳以上
6月5日(土) 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)

新聞バッグを作ろう！

日時 5月29日(土)
午前10時30分～11時30分
場所 図書館会議室
対象 大人
定員 8人(申込順)
持ち物 はさみ・のり
申込 5月12日(水)午前9時30分から図書館へ

今月の新刊

ごちそうたべにきてください

茂市久美子著／講談社

ごちそうするのが大好きなうさぎは、みんなに「ごちそうたべにきてください」と手紙を書きました。すると…読み聞かせにもひとり読みにもぴったりの、物語を味わい楽しむ絵本。



極上のおうちラーメン

高梨樹一著／ワニブックス

人気ラーメン店店主が、自宅で楽しめるラーメン作りの基礎を惜しみなく伝授します。



9月9日9時9分

一木けい著／小学館

日本の生活に馴染めずにいた帰国子女の漣は、高校の渡り廊下で見つけた先輩に一瞬で心を囚われてしまう。先輩と距離を縮める漣だが、あるとき、彼が好きになってはいけない人だと気づく。



わいわいタイムに図書館へ行こう！

赤ちゃんなど小さいお子さん連れの人にも気兼ねなく図書館を利用していただけるよう「図書館わいわいタイム」を設けています。

この時間中は、赤ちゃんが泣いたり、幼児がおしゃべりしていても気にする必要はありません。どうぞゆっくりと図書館でお過ごしください。



わいわいタイム実施日時

- ▶ 毎週水曜日…午前9時30分～午後5時
- ▶ 毎週日曜日…午後1時～5時