

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)



いきいき百歳体操・体力測定が行われました！

町では、いきいき百歳体操を行っている団体に対し、1年に1回体力測定を行っています。6月9日の測定では、町内で活躍されている理学療法士にご協力をいただきました。参加された人たちは現状の心身状態を知り、体力・元気を維持する運動や知識を学んで、より健康への意識を高めていました。



① 新木いきいき百歳体操の皆さん。健康への意識を高く持ち、仲間同士楽しく、積極的に体操を続けています ②③④ 体力測定の様子。椅子からの5回起立時間や握力などを測定 ⑤ 「足の指を動かしてみましょう」理学療法士から体力・元気を維持する運動や知識を学ぶ ⑥ 参加者と理学療法士の間で、積極的に情報交換が行われました

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

問 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

たわらもとで見つけた! いきいきご長寿 数珠つなぎ

第6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。

新木いきいき百歳体操

仲間と一緒にするのが楽しい、ケガからの回復が早くなった…いきいき百歳体操がもたらすさまざまな「良いところ」を実感しながら、メンバー一同、しっかり体力をつけ、もっと元気でいるため、仲良く楽しく体操を続けています。

活動について

- ▶実施日 毎週水曜日
- ▶開始時間 午後2時から
- ▶場所 新木公民館
- ▶参加条件 自治会員のみ
- ▶登録人数 11人(令和3年7月1日時点)



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

～新木いきいき百歳体操 編～



△体力測定ではしっかりと5回起立。90歳を超えて、確かな体力を維持しています



木村エミ子さん

仲間と一緒にが、何より楽しいです

家でも畠仕事をしたりしていますが、やはり1人よりも、誰かと一緒に何かするのは気分の良さが違います。

百歳体操を続けて体もまあまあ調子良くなっていますし、何より仲間と一緒に体操するのがすごく楽しいです。



図書館ホームページ

○は休み

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
8月7日(土) 午後2時～2時30分	4歳以上
8月14日(土) 午後2時～2時20分	3～4歳
9月4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)

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 8月21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



ご注意ください

休館日が変わっています

祝日法の改正により、休館日が変わっていますのでご注意ください。

休館日

8月10日(火)

開館日

8月9日(月)



今月の新刊

医学のひよこ

海堂尊著／角川書店

ひょんなことから東城大学医学部に通うことになった、中学3年生の曾根崎薫。洞窟で見たこともない巨大な「たまご」を発見し、大事に育てようとするが、大人たちの謀略に巻き込まれ…。



辻村深月著／文藝春秋

かつてカルト集団として批判された団体の敷地から子どもの白骨が発見された。弁護士の法子は、遺体は自分の知る少女ではないかと胸騒ぎを覚える。30年前の記憶の扉が開き、幼い日の友情と罪があふれだす。



いとしのゼリー

本間節子著／主婦の友社

ふるふる、ぷるんとした絶妙なやわらかさで、食材のうまみを包み込んで引き立てるゼリー。ゼラチン、アガー、寒天で作る、とろけるような口どけの至福のゼリーレシピ61品を紹介。



まるごときゅうり

大竹道茂監修／絵本塾出版

サラダや漬物、カツバ巻きなどで一年中食べられているきゅうり。もともとは夏の野菜で、最大の特徴は水分が多いこと。すいかや牛乳より水分が多いのです。きゅうりの歴史や料理などを、絵とともにわかりやすく紹介します。



村上しいこ著／講談社

ここは、せんねん町の、まんねん小学校の用具室。運動会などで使う道具たちがいます。待ちに待った日曜日。狭くて暗い用具室を飛び出し、用具室のみんなはオニごっこ。でも、三角コーンだけは様子が変…。

