



たわらもとで見つけた！
いきいきご長寿
数珠つなぎ

第8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。

令和3年度いきいき百歳元気交流大会を開催しました

昨年から続くコロナ禍の影響で身体活動時間（運動量）が約30%も減少しています。※国立長寿医療研究センター「高齢者の感染予防と身体活動の重要性2020」より。

このような状態が長く続けば身体や脳の働きが低下していくことが懸念されます。その状態を打破すべく、今回「コロナ禍でも安心してできるいきいき百歳体操を目指そう」と題して、いきいき百歳元気交流大会を11月24日に開催し、162名が参加されました。



コロナ禍でも中止することなく体操を継続していた、90歳以上の人が表彰されました。



みどり野元気アップclub、中八尾元気になるう会、エール笠縫の取り組みを聞いて参考にされていました。



いきいき百歳体操ビデオに出演しているTawaramoto.P.Cによるステージで、会場が盛り上がりました。

今大会では、いきいき百歳体操世話役の中から実行委員会をつくり、7名が立候補されました。



いきいき百歳元気交流大会実行委員会の皆さん

委員会で大会のテーマや内容について、皆で相談し合って決めていき、大会に臨まれました。

大会運営の大きな力となった実行委員会の皆さん…その1人である川端さんのお話を伺います。

堅苦しい雰囲気じゃない、皆が行きたいと思える大会に…実行委員会として、皆で考えてやってきました。当日は皆で歌って体操するなど、一体感があって楽しい雰囲気をつけて良かったと思っています。



川端昌信さん

いきいき百歳体操をきっかけに、地域の雰囲気も変わってきていると感じます。お互いに顔を併せたらあいさつする、今までに見られなかった光景がその証です。住民と行政が協力しあって、地域の集まりがより増えていけば、まちの雰囲気はもっと良くなっていく…。そう思っています。

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



1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	⑳	25	26	27	28	29
30	㉑					

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

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8日(土) 午後2時～2時30分	4歳以上
1月15日(土) 午後2時～2時20分	3～4歳
1月22日(土) 午後2時～2時30分	5歳以上
2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)



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、ぬいぐるみがおとまりする様子を、後日アルバムにしてプレゼントします。今回は特別に、図書館がお休みの日に開催します。おはなし会のあと、図書館で本を選んで借りることもできます。

日時 2月11日(金・祝)

午前10時30分～11時

場所 図書館 おはなしのへや

定員 15人(申込順)

対象 3歳以上

申込 1月19日(水)午前9時30分から図書館へ。



新春特別イベント

①かりる「福本袋」(大人向け)

毎年大人気！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。

日程 1月5日(水)から

※なくなり次第終了

場所 図書館カウンター前

②おみくじガチャ(子ども向け)

新年の読書運をうらなう「おみくじガチャ」をつくりました。一人1回ひくことができます。

期間 1月5日(水)～16日(日)

場所 児童フロア

③奈良の木に親しもう！

「木製しおり」プレゼント

期間 1月8日(土)～

※なくなり次第終了



職員募集

令和4年度

会計年度任用職員の登録者を募集します

令和4年度に図書館で働きたいと考えている人は、町役場人事課へ履歴書を提出してください。(履歴書の備考欄に「図書館希望」と記載してください)

登録方法などは、本誌19ページをご覧ください。

募集職種

▶一般事務(フルタイム)

※要司書資格：図書館業務全般。
月給 146,100円～

▶一般事務(パートタイム)

カウンター業務、本の運搬など。
時給 924円～

蔵書点検の会計年度任用職員を募集します

職種 一般事務

勤務内容 蔵書点検(本の棚卸作業です)

応募資格 業務に耐えうる体力のある人、3日間とも勤務できる人

勤務場所 図書館

勤務日 3月1日(火)～3日(木)の3日間

勤務時間 午前8時30分～午後5時15分

報酬額 日額7,165円(交通費などは条件に応じて支給)

提出書類 履歴書(備考欄に「蔵書点検希望」と記載してください)

提出締切 1月26日(水)午後5時

提出先 町役場人事課