



写真 上段：子どもカーニバル終了後の集合写真 中段：準備風景 下段：当日の様子

輝く まち・ひと

Vol. 41

さあ、楽しいことを 始めよう！

シニアリーダーのつどい

高校生以上のシニアリーダーと中学生のジュニアリーダー計33人で活動しています。曾爾高原宿泊体験学習の指導や、子どもカーニバルの企画運営、小学校への出前行事などの活動を行っています。リーダーの人数、行事のクオリティ全てが県下一です。

子どもと本気で向き合って、全力で遊んでいます！

「田原本クオリティ」

行事の内容は、一つ一つ自分たちで考えて作っており、「田原本クオリティ」と呼んでいます。例えば今年の子どもカーニバルでは、中央体育館全館に250問の手書きのなぞなどを張りました。印刷した方が楽ですが「それって子どもが楽しいと思う？」と。子どもを楽しませ、飽きさせない工夫を凝らしています。

リーダー自身が楽しめる場に

それぞれが、学生や社会人として、忙しい毎日を送っています。まず学業



シニアリーダーのつどい
会長 井原彩香さん

学生さんを探しています！

子どもたちと関わるボランティアに興味ありませんか？学校や保育園の先生・看護師を目指している仲間がいます。興味がある人は、生涯教育課 ☎ 32-6193 まで。

今後の目標

活動には、正解やゴールはないので難しいですが、子どもたちを見送る時に1人でも笑顔で帰ってくれていたら、必要としてくれていた子がいたら、成功だと思っています。

コロナ禍を経て、参加する子どもの減少や保護者の意識の変化がありました。これまでもあり方を変えながら、50年以上受け継がれてきました。

今後も、時代のニーズに合わせながら、子どもたちが楽しく「生きる力」や「人間力」を培えるような場づくりを仲間とともに緩く続けていきたいです。

や部活動、その次に家族や友達、空いているときに気軽に来れる場と考えています。なにより、リーダー本人が楽しめる場でありたいです。また、友達や家族といった身近な人以外に相談できる場もあります。活動で得たものや経験したことが、10年後20年後に役に立てればいいなと思っています。

健康長寿の実現に向けて、元気に体操続けてます！

第5回いきいき百歳元気交流大会を開催

いきいき百歳体操実施団体の交流などのため、11月21日(木)にいきいき百歳元気交流大会を弥生の里ホールで開催しました。

174人が参加され、90歳以上の体操継続者への表彰が行われたほか、理学療法士による「いきいき百歳体操体力測定の結果報告と対策」の講演や、薬王寺いきいき100歳体操の皆さんによる「長生き音頭」の実演があり、会場は熱気に包まれました。

たわらもどで見つけた！ いきいきご長寿 数珠つなぎ

第18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。



1 いきいき百歳体操を継続している90歳以上の26人が表彰されました。最高齢は97歳の人で、受賞された皆さんはととても凛とされていました。

2 理学療法士による体力測定解説。今年度行った体力測定では全ての項目が基準値以上を満たしており、体操の効果が得られていることがわかりました。

34 薬王寺いきいき100歳体操メンバーによる「長生き音頭」の披露。この日のために、毎週練習を重ね、メンバー同士の繋がりも深くなりました。また、会場全員で「長生き音頭」を実践し、大いに盛り上がり好評でした。

5 新規団体の大木自治会世話役から体操を始めてよかったことなどを挨拶されました。

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

☎ 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



Youtube
いきいき百歳体操～田原本版～