



たわらもとで見つけた！ いきいきご長寿 数珠つなぎ

第21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。

阪手北いきいき体操

平成30年6月に町内でもいち早く活動を開始した、いきいき百歳体操実施団体の草分け的な団体です。

発足当初から約20人の参加者が安定して集まり、現在も高い参加率を維持しています。

いきいき百歳体操だけでなく、ラジオ体操や世話役さん考案のオリジナル体操も取り入れるなど、より楽しめる健康づくりを目指して工夫されています。

活動について

実施日 毎週水曜日 開始時間 午前9時から

場所 阪手北公民館

参加条件 阪手北自治会員

登録人数 20人（令和7年10月15日時点）



いきいき百歳体操、続けてます！

毎回参加されているご長寿の人



松村喜世子さん

みんなに会える楽しさ

病気もせず元気で、今も自転車に乗っています。またこども食堂のボランティアを7年間続けています。

みんなで顔を合わせておしゃべりできるのが楽しいです。よく手づくりのお饅頭を持ってきてみんなで食べています。

代表世話役さん

笑いが絶えない楽しい場所です。「みんなに会いたい！」と皆さん喜んで来られています。

また、お互いが気にかけており声かけが絶えずあり、来ていない人の家に様子伺いをしたりもします。

手づくりのお菓子を持ってこられる人もいれば、会場の公民館内外の掃除・椅子の設営などを進んでされる人もおり、皆さんこの場を大切にしてくださっています。世話役自身も楽しんでます！



（前列左から）森岡康憲さん、小笠原正員さん、山口朱實さん
（後列左から）林田ノリ子さん、二十軒美知代さん、本田希久子さん、小笠原道子さん

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