

【平成 29 年 10 月 20 日】

## 「弥生が丘コミュニティセンター いきいき百歳体操サロン」取材レポート

弥生が丘コミュニティセンターで行われている「いきいき百歳体操」の会場にお邪魔して、体操の様子を取材、参加者、代表者の方にお話を伺いました。

### 「弥生がコミュニティセンター いきいき百歳体操サロン」

～開催内容について～

**開催内容**：いきいき百歳体操（高知市で考案された筋力をつけ、転びにくい体を作るための体操）と体操後、脳トレなどのレクリエーションを行うサロンを開催。

**開催場所**：弥生が丘コミュニティセンター（弥生小学校前）  
（三田市弥生が丘2-2 1 電話 079-562-0434）

**活動日時**：毎週金曜日（午前10時から12時）

※三田市のどの地域の方でも参加できます※

～「いきいき百歳体操サロン」について～

主催者の西出 四郎さんにお話を伺わせて頂きました。

「いきいき百歳体操サロン」は、去年10月より、弥生が丘の老人クラブ「弥生会」で何かイベントをということで、市からのいきいき百歳体操についての案内記事を見て、始めることになったそうです。

70歳～90歳代と幅広い年代の方が多く、1日、大体20人前後参加されるということでした。毎週金曜日に生活のサイクルの一部としてサロンに参加されている方も多く、体操をし、参加者同士お話をすることで、日常生活に張りが出て、元気になって帰って行かれる方も多いということでした。

また、体操後、皆のきずなを深める目的で、脳トレクイズ、唱歌、トランプ等のレクリエーションや、色々な方面からゲストを呼んで、講話を聞いたりする時間も1時間作っているそうです。訪問時には絵手紙講座をされていました。和気あいあいとした温かいサロンとなっているようです。

～サロン参加者の方の声～

- ・足の手術をしてリハビリ中ですが、サロンに通うようになって足の調子が良くなり、また、参加者の皆さんと談笑することも楽しみの一つです。（80歳代男性）

～取材を終えて・・・～

みなさんと一緒に、いきいき百歳体操をさせて頂きました。手首と足首に重りをつけながらの、足をあげたり、腕を動かしたりする動作があり、足と手にかなり負荷があるように感じましたが、シニアの皆さんは楽々となさされている様子に感心しました。

みなさん、毎週行われるサロンに参加することを習慣化されている方も多く、楽しみながらいきいきと過ごされている様子を垣間見ることができました。

ご興味のある方は弥生が丘コミュニティセンターまでお問い合わせください。

（取材：いきがい応援プラザ相談員 米谷）



いきいき百歳体操の様子



体操後のサロン(絵手紙講座)の様子