

わたしらしく居られる場所

健康にいいことや好きなことに取り組まれている、3つの通いの場をご紹介します。



①体操前の準備運動②整理体操で手首と腕をストレッチ③足に重りをつけて筋力アップ

酒見いきいき体操クラブ (北条町北条)

酒見いきいき体操クラブは、平成29年から活動をしています。毎週火曜日の9時半から11時に、北条旧市街地(北条町北条)でいきいき百歳体操を実施しており、現在は10名で活動しています。いきいき百歳体操は、筋力アップのため、重りを手首や足首に付けて、準備運動、筋力運動、整理体操を行います。また、口周りや舌を動かして口腔機能を維持、向上させる、かみかみ百歳体操もしています。体操が終われば、楽しいお茶会が始まります。

参加者の声



井上久子さん (90)
この活動が生きがいに
なっています。今が一番
楽しく、いきいき体操に
来ると年齢を忘れて元気
になります。



代表：高瀬初江さん (84)
体操してからみんなとお
しゃべりするのが大好き
です。年に2、3回みん
なで食事会をするのも楽
しみです。



①西横田町カラオケクラブの皆さん②歌うことが元気の源に③歌に聴き入る参加者

西横田カラオケクラブ (西横田町)

西横田カラオケクラブは、令和7年1月から活動を開始しています。月2回、日曜日の13時から16時に公民館へ集まり、カラオケで歌謡曲など好きな曲を歌い、楽しんでいます。現在は、10名で活動しており、「自分の好きな歌を、大きな声でたくさん歌うことによって元気になる」と、皆さん笑顔で話します。「歌わなくてもいいので、公民館に遊びに来てもらえれば」と山本代表は語ります。カラオケを通じた、健康と交流の輪がここにあります。

参加者の声



山本勢津子さん (95)
誘ってもらえるのが嬉
しく、毎回カラオケに
行くのが楽しみです。
折り紙や脳トレもして
います。



代表：山本肇さん (73)
声を出して歌うことで元
気になります。集まるこ
とが大事。毎週公民館に
誰かがいる活動にしてい
きたいです。



特集

元気の秘訣 仲間と出会える通いの場



「通いの場」って どんな場所？

高齢の方が気軽に集まり、一緒に体操や趣味の活動などを通じてふれあい「仲間づくり」や「生きがいづくり」の輪を広げる自主活動の場で、介護予防の拠点となる場でもあります。

市内には270を超える通いの場があります。地域の公民館や集会所など、身近な場所、活動が行われています。いつまでも、住み慣れた地域で、安心して暮らすために欠かせない「健康」と「地域とのつながり」。その両方を維持するのにとても大切な場となっています。

問合せ先 長寿介護課
☎8728

- ①酒見いきいき体操クラブの皆さん
- ②体操で全身を動かします(酒見いきいき体操クラブ)
- ③お気に入りの曲を歌う山本代表(西横田町カラオケクラブ)
- ④マジシャンで手牌が完成し、喜ぶ参加者(脳活クラブ)