



# いきいき 百歳体操通信

第3号  
2018年1月

## 市内で百歳体操を実施する 一番若い方にインタビューしました！

第3号では団体への取材はもちろん、フレッシュ感溢れる一番若い参加者をご紹介します。百歳体操は様々な年代の方が無理なく活動できることが魅力です。一番若い方や同じ団体のメンバーを参考に、素敵な目標設定ができることを願っています。

また、リーダー養成研修会兼交流会を開催いたしました。「体操のポイントを知って改めて発見できた」「同じ地区でもこんなに違う！」と喜びの声をいただきましたのでご紹介します！



### さまざまな年代の方が 百歳体操を行っています！

市内で活動している一番若い方とご長寿の方では50歳以上の差！それでも継続的に百歳体操を行っているということは同じ。百歳体操へのきっかけや目標などメンバーと一緒に頑張っていける理由を皆様へお届けさせていただきます！

## ▶ 百歳体操を行う一番若い方(42歳)

淵野辺自治会所属

百歳体操を始めたきっかけは、運動不足で運動したいと感じていた時に、回覧で百歳体操を見たこととウォーキング仲間の誘いがあったから。

「百歳体操を行うようになってから、何回挑戦しても登りきることが出来なかった坂を自転車で登れるようになりました」と笑顔で話してくださいました。「今後は東京タワーを階段で上るのが目標です」と意欲的な姿が印象的でした。

一緒に活動している人を見て「元気に様々なことに挑戦しているところがすごい」とご自分の活動だけでなくメンバーの尊敬できる姿も教えていただきました。



淵野辺自治会 (中央区)

淵野辺自治会は相模原市で一番はじめてできた百歳体操の団体です！

元気な方々に負けない！  
市内で活動する60代以下の人数

男性 9人

女性 71人

# いきいき百歳体操実施団体 ～グループの取り組みを紹介します～

質問に対するご回答と写真のご協力ありがとうございました。独自の活動等含めてご紹介します。

## レモンの友の会 (緑区)

会場 レモンガス (株) 橋本台事業所



会場提供は民間企業のレモンガス。  
足湯に癒され体操へ！茶話会をひらき、  
体操後も様々なテーマに楽しみが広がります。  
つながりができたおかげで私生活でもメン  
バーに会えば笑顔で挨拶！百歳体操をすれば  
1週間が早くなる魔法の時間です！

## 淵一いきいき体操クラブ (中央区)

会場 淵野辺一丁目自治会館



会話と体操で集まることが楽しみ！  
無理せず皆で作る団体は合間に水分休憩を  
入れていることも思いやり。転びにくい、  
力がついたら話す実感の理由のひとつには  
体操前に「中央区の歌」を歌うこと。美声を  
響かせることが心身を軽くするポイントです！

## かがやき (中央区)

会場 清新高齢者支援センター



平成28年4月から開始しています。  
体操後に手芸や会話を楽しみながら行って  
います。体操前の準備、体操後の片付けなど  
参加者同士で仲良く行っています。参加者の中  
には、百歳体操を機に、「高尾山に登って  
みたい」と意気込む方もいらっしゃいました。

## 健やかクラブ (南区)

会場 相武台団地管理組合集会所



リーダー交代制で皆が主役！  
節目に食事会などをして懇親を深めて  
います。百歳体操を継続できることに感謝  
しつつ、皆がいるから頑張れます。  
皆で助け合い励ましあって、明るく元氣  
で地域に仲間の多い百歳を目指しています。

# リーダー養成研修会兼交流会について

多くのご応募、ご参加ありがとうございました。

3か月以上継続して活動している方々にお集まりいただき、リーダー養成研修会兼交流会を開催しました。

## 実施会場及び実施日

	実施会場	実施日
緑区	緑区合同庁舎 4階 集団指導室	平成29年11月24日(金)
中央区	産業会館 3階 大研修室	平成29年11月 1日(水)
南区	南保健福祉センター 1階 機能訓練室	平成29年11月14日(火)

**時間** 午前10時から午後4時まで

**内容** リーダー養成研修会兼交流会では3つのテーマを中心に実施いたしました。

## 百歳体操実施のポイント



### “椅子からの立ち上がりの場合”

- 内股・外股になりすぎず、つま先と膝を同じ方向に動かす
- しっかり前かがみになって、両足に体重をのせる

「おしりを突き出す様にするとうりやすい」などその場ですぐに質疑応答も行いました。近くにいた専門職員が個別に丁寧に伝え、安心して取り組んでいただきました。

人によって動かし方が違うとき、どう伝えていいのか分からなかったが、ポイントを確認できたので、声をかけてみようと思う。

声を出す理由と身体の動かし方を改めて知ることができて良かった。



## 体力測定の実施方法体験

新しくメンバーが入ったときや体力測定の日にお休みした方に向けて”自分たちでやりたい”といった声に合わせて実施方法をお伝えすることにしました。

今後も体力測定ときには専門職の職員がお伺いしますので安心してください！

**体力測定の際にはお手伝いをぜひお願いします！**



## 意見交換会

“会場の広さが足りず新規メンバーを増やすことができない”という課題に多くの意見！

「研修会の椅子の並べ方を取り入れればもう少し会場を広く使えそう！」「今使用する会場以外にも近隣の企業に場所を借りることができないかお願いすることも案に取り入れたい。」

体操だけでなく「今回教えてもらった歌や脳トレを取り入れたら心機一転して活動できそう！」と満足げな表情を浮かべる参加者もいらっしゃいました。

意見交換会では熱のこもった意見や感想が多く出てきました。



**緑区実施の様子など、通信ではお伝えしきれないことがまだまだたくさんありますので、相模原市ホームページにもその様子を掲載する予定です。**

### 百歳体操をしているなかで困ったこと、 分からないことがあったときには？

お気軽にお近くの高齢者支援センターもしくは地域包括ケア推進課までお問い合わせください。また、新規団体・新規活動希望者も引き続きお待ちしております。

### 百歳体操通信を相模原市ホームページにも掲載しています！

パソコンや携帯・スマートフォン（一部を除く）でも確認できますのでご家族やご友人にもご紹介ください！（下のQRコードからも確認できます）

<http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kaigo/033453.html>



発行日 || 平成30年1月4日

編集・発行 || 健康福祉局保険高齢部地域包括ケア推進課 ☎ 042-769-9249（直通）

E-mail || [hokatsucare@city.sagamihara.kanagawa.jp](mailto:hokatsucare@city.sagamihara.kanagawa.jp)

