



いきいき

百歳体操通信

第12号

祝 300団体達成！

いきいき百歳体操の登録団体は、300団体になりました。

平成28年に相模原版のいきいき百歳体操の動画を作成して、本格的に普及を開始してから7年が経過し、ついに登録している団体が300になりました！

令和2年度は新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、新しい団体の立ち上げを1年間中止しました。また、コロナ禍で休止期間が長引いたことにより、活動を中止した団体もありました。

そんな時期を乗り越えて、現在は新しく始める団体が増えてきています。

これからも、身近な場所で集まって体操ができる場として、いきいき百歳体操を普及していきますので、皆さんの身近な人にも、いきいき百歳体操の効果を紹介していただき、百歳体操の輪を広げていきましょう。



市内300団体目「あじさいの会」のみなさん
(会場：相原地域包括支援センター)

キラッと百歳体操の星

鈴木ミヨノさん

今年の8月で100歳になりました！
いきいき百歳体操は、平成29年から参加しています。
最近ではグラウンドゴルフでホールインワンを出したんですよ！



【百才体操水曜土曜会の皆さん】
いつも笑顔いっぱいミヨノさんにお会いすると、誰もが元気をもらえ、幸せを感じさせてもらえます。そんなミヨノさんはみんなの目標です。

♪ もっと身近な場所で百歳体操 ♪

自治会館や集会所、公民館、高齢者施設、病院、食堂、さらには駐車場など、今やいきいき百歳体操は色々な場所で実施されています。そのうち、最近増えているのが、自宅に近所の人を招いて体操しているグループです。今回はそんな個人のお宅で活動している団体を紹介します。

No.101 元気クラブ (中央区)

地域包括支援センターから自宅で体操することを勧められ、メンバーの一人がお宅を提供しました。個人のお宅で百歳体操を始めた最初のグループで、平成29年から続けています。

ゆるくマイペースが継続の秘訣！実はコロナが感染拡大していた時も感染対策をしながら体操は続けていました。体操後のお茶飲みが楽しみです。



No.246 生きがい教室 (南区)

地域包括支援センターから場所を貸して欲しいと言われ、気軽に引き受けてしまいました(笑)。みんなの意見をまとめていく大変さがありますが、来てもらえると嬉しいし、少人数で仲良くできています。

体操のあと、歌を歌ったりお喋りしたり交流できることが毎週楽しみ。この会ができたことで新しい絆が生まれました。

No.311 ことぶき百歳体操 (中央区)

地域包括支援センターの方に、自宅併設の元クリーニング店で始めることを勧められ、道具も揃うようご尽力いただき、始められました。

参加者さんからは、「たのしい。出る場所がありがたい。」、「体操を始めて5か月だが、換気扇掃除をした翌日に身体が痛くなることがなくなった！百歳体操効果かな。」、「ずっと、続けていきたい。」と好評。おしゃべりも弾み、にぎやかな団体さんです。



No.316 東林はなみずき (南区)

ご自宅で会社をしていた一角が何か人に役立つ場になればと思っていた矢先、社会福祉協議会の方からの勧めで、百歳体操が始まりました。名サポーターに、会場提供者の妹さんや民生委員さんがおられ、体操後にコーヒーとお菓子で和みます。

体操に参加することで、挨拶するだけのご近所さんから、ほっと一息ついておしゃべりできる間柄が生まれています。お家で開かれた百歳体操会場は、ちょっと歩いて行ける距離で、お話も弾む場となっています。

令和5年度 イベント報告

いきいき百歳ミニ交流会

日 時：令和5年5月29日（月） 午前9時30分～
場 所：ウェルネスさがみはら（オンライン同時開催）
参加者：57人（うちオンライン参加3人）

新型コロナウイルスが5類となったことにより、今年度はグループに分かれた交流を再開しました。

また今回は、多くの方にご参加いただけるように、オンラインでも同時に参加できるようにしました。

「違う地区の方のお話が聞けて参考になりました。」という感想をいただいた一方、「マスクをしながらでは聞こえにくい。」という声もありました。

次の交流会では、より交流が図れるように、実施方法などの改善を検討してまいります。



いきいき百歳体操リーダー養成研修会

開催日	場所
7月11日（火）	南保健福祉センター
7月18日（火）	ウェルネスさがみはら
7月19日（水）	津久井保健センター
7月20日（木）	サン・エールさがみはら

参加者合計：110人

今年の4月にリニューアルしたいきいき百歳体操のDVDを使い、以前の映像から変わった内容について解説しながらみなさんで体験しました。

健康講座では「より良い食生活への第一歩！」と題して栄養について学んでいただきました。



食事に「ちょい足し」でたんぱく質アップ！

年齢を重ねるにつれて食べる機能の低下や食事の量が減少してしまうため「やせ」や「フレイル」への注意が必要です。

低栄養の状態が続くと、体重や筋肉が減少して、心身の活力が低下し、やせ、免疫力の低下、筋肉量の減少などにつながってしまいます。筋肉量を増やすために、肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質が多いおかずを、1食に1品以上とることを心がけましょう。

一回でたんぱく質をたくさんとることが難しい場合は、食事やおやつに「ちょい足し」することでたんぱく質をアップできることを紹介しました。

参加された方からは、「たんぱく質の必要性が分かった。」「食べることがおろそかになっていたのので、これからは気を付けます。」などの感想をいただきました。



いきいき百歳体操実施団体のご紹介

No.75 セレブ (緑区相原)



百歳体操とリズム体操に、明るく楽しく元気一杯に活動しています。和気あいあいと自由に交流しあい、笑顔一杯にあふれ、からだも心もリフレッシュ！若さと健康につながる、みんなのハートがこもった温かい大切な場となっています。

No.18 幸町百歳クラブ (中央区淵野辺)



平成28年から続けている明るく元気な仲よしグループです。毎回、百歳体操・おくち・あたまの3つの体操に取り組み、児童館の一室では、ファイト！の音が響きわたっています。毎回、仲間に会える時間を楽しみにしています。

No.64 西二笑寿会 (南区西大沼)



名前の通り、いつも笑いが絶えない明るいグループで、体操に来ないとお互いを気に掛け合う仲間です。同じメンバーでポッチャ、ペタンク、グラウンドゴルフも楽しまれ、「どこにボールをやってるの！がんばれ！」と掛け声も軽やかです。

No.248 南自治会・南きずな会 (南区東林間)



百歳体操を続けていると調子がいいし、みんなの元気な顔をみるのが楽しみで続けている方が多いです。時々お茶会を開き、参加者の親睦を図っています。男性参加者がDVDなど機材の設定をしてくれるので助かっています。

いきいき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！（右のQRコードからも確認できます）

<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kosodate/1026646/kaigo/1007028.html>



参加者募集

週にもう1回、オンラインで百歳体操に参加しませんか？
毎週火曜日の午後1時30分と、2時15分からオンラインいきいき百歳体操を実施しています。一度登録していただければ、参加は自由です。
週にもう1回百歳体操をやりたい、天気が悪くて会場まで行けなかった時など、お気軽にご参加いただけますので、是非お申込みお待ちしております！

百歳体操団体数 令和5年10月31日現在	
緑区	68団体
中央区	145団体
南区	90団体
合計	303団体