

「いきいき百歳体操」の活動にチャレンジ!

—うぐるすサクラの会の活動—

今回のチャレンジ隊は、「うぐるすサクラの会」の活動に参加してきました。

高知市内で170ヶ所をこえる場所で行われている「いきいき百歳体操」ですが、みなさんご存知ですか?いきいき百歳体操は、介護予防の体操として、平成14年に高知市で始まりました。その人の体力にあわせておもりを変えて体操できるので、無理なく体力をつけることができます。

今回訪問した、朝倉にある「うぐるすサクラの会」では、いきいき百歳体操とかみかみ百歳体操を毎週金曜日に行っています。ボランティアの方も手際よく準備をして、合間に一緒に体操をしています。今回は体操もあわせて、体験してきました。天気の良いこの日、20名を超える方が集まりました。



うぐるす 鶴来集会所に到着。「うぐるすサクラの会」のみなさんは毎週金曜日に集まっています。

集会所を入るとすぐ、活動がひと目でわかる手作りポスターがお出迎え。楽しそうな活動風景です。



ちなみに



体操で利用しているおもりです。色も模様もばらばら。棒状のおもりを増やしていくことで、よりハードに。

みんなで準備



雨戸の開け閉めや椅子を並べることからはじめます。何もいわなくても手のあいている人が動きます。



それと同時に、お茶をわかします。「水分補給が大切」とのこと、体操が始まる前と終わった後に参加している方にお茶を出しています。



終了後は、それぞれ自分の行った運動を記録。

いよいよ体操



準備体操
体操はすべてビデオを見ながらおこなっています。



いよいよおもりをつけてスタート。みなさん、慣れた感じで掛け声を出しながら、体操します。

♪募集しています♪

一緒に体操をしながら、お茶を入れたり、体操の準備などを手伝ってくれる方を募集しています。その他お花見などのイベントも行っています。みんなで楽しみたい方、ぜひ一度足を運んでみてはいかがでしょうか?

【会場】鶴来集会所 (高知市鶴来集3-58)

【日時】毎週金曜日 14:00~16:00

【連絡先】「うぐるすサクラの会」 長田さん

TEL: 090-7623-9186

—うぐるすサクラの会の方の声—

- 最初は、全部を手伝わなくては行けないと思っていましたが、実際はそんなことはなくて、できる人はなんでも率先してやってくれます。
- 週に1度でも、小高い場所にある集会所にやってきてくれるだけでも嬉しいです。

☆いきいき百歳体操に関してのお問い合わせは☆
高知市保健所健康づくり課 TEL: 088-823-9436
高知市で百歳体操を行っているところや、年2回の体操のサポーター育成教室に関しては、こちらにお問い合わせください。