



令和3年度 第二号
発行者：NPO法人
エンパワメント輝き
0194-66-8321



いきいき

地域発！ 百歳体操 活動報告

いきいき百歳体操の様子です♪
各会場の体操の風景
を掲載しています。

♪八木南地区会♪

会場：八木南町地区センター
木曜日10:00から活動しています。

転びそうになった時、
もちこたえられる
ようになった♪

体操の順番を思いだして
自宅でやったりします。
思い出すことは脳トレに
なっているみたいです♪

ベッドでの
起き上がりが
楽に
なりました♪

「いきいき百歳体操」
の参加者からの声を
紹介します

かみかみ体操を続けていたら
むせなくなりました♪

コロナでなかなか遠くのひ孫に
会えない日々…体操をつづけて
元気で遊べる日のためにも
がんばっています♪



♪まるカフェ♪

会場：洋野町種市包括支援センター
水曜日10:00から活動しています。

菜園での力仕事か
楽にできるよう
なってきました♪



♪有家体操クラブ♪

会場：有家公民館
金曜日9:00から活動しています。



♪つばさ会♪

会場：国保種市病院
火曜日14:00から活動しています。





♪くじひら体操の会♪
 会場：小規模多機能ホームくじひら
 火曜日10:00から活動しています。

ひざ痛に悩んでいましたが、痛みがなくなり正座ができるようになりました♪

決まった時間の活動があると、生活のペースが整ってきている感じがします♪



筋肉が
つきました！



♪帯島元気の会♪
 会場：帯島農村センター
 火曜日13:30から活動しています。

⚠️ まだまだ気をめかずに感染防止
マスクをつけましょう！
手指の消毒をしましょう！
距離をとりましょう！
換気をしましょう！



ちょっとだけ
脳トレタイム

次の言葉は、外来語といわれているものです。ポルトガルから来たことばに混じって、違う国から来た言葉がひとつだけあります。探してみましょう！

こんぺいとう

天ぷら

カルタ

たばこ

サボる

ジョーロ

おんぶ

答は裏側にあります。



骨運動と骨のこと

骨粗しょう症は骨密度が低下することで骨折しやすくなってしまいます。そうならないために、食事だけでなく、毎日の生活に運動をとり入れることが重要です！



「かいごよぼうにイイコトしんぶん」は、洋野町から委託をうけ、NPO法人エンパワメント輝きが作成・発行しております。

身近な地域で「いきいき百歳体操」をスタートしたいグループを募集しています。3人以上で、はじめることができます。

体操で使用するDVDプレーヤーとオモリは無料で貸し出しをしています。体験をご希望の方は、お気軽にお問合せください！会場に出張します。

申し込み先：NPO法人エンパワメント輝き ☎️ 0194-66-8321

※ 「いきいき百歳体操」を6ヶ月間つづけたグループでは、「いきいき百歳体操スペシャル版」と、食べる力やのみこむ力をつけるための「かみかみ百歳体操」をスタートすることができます。