

三福地区 社会福祉協議会の活動

2017年4月
三福地区社会福祉協議会発行
広江憩の家
☎086-455-4013

現在、実施している「シュウイチ百歳体操」は、2002年高知市保健所長（岡山市出身医師堀川俊一氏）が考案した介護予防教室「いきいき百歳体操」と、津山市が2004年立ち上げた介護予防教室「こけないからだ講座」から始まりました。総社市は2008年、玉野市は2011年取り入れています。倉敷市は、倉敷市社会福祉協議会主催のもと、平成28年6月30日「介護予防から始まる地域づくり」の演題で、安本勝博氏（津山市役所健康増進課 主幹・作業療法士 場所ライフパーク）の講演がありました。

現在、三福地区社会福祉協議会は高齢者支援センターの協力で、高齢者の地域内交流と生きがいづくりの場を作っているところです。

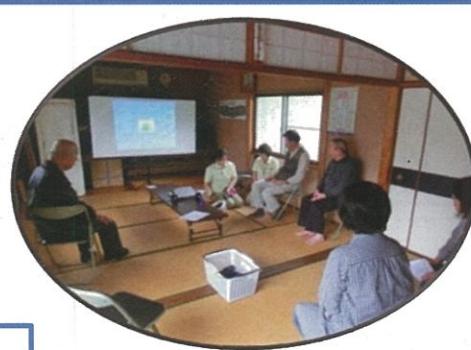
百歳体操特集



百歳体操をしている会場です



演題 「介護予防から始まる地域づくり」
～からだもこころも地域も、健康になる方法お伝えします～
講師 安本 勝博 氏
(津山市役所 健康増進課
主幹・作業療法士)
日時 6月30日(木)
午後1時30分～3時
(受付：午後1時～)
場所 ライフパーク倉敷大ホール
倉敷市福田町古新田940番地
全国各地で実践中
週に1回、誰でも出来る
百歳体操
まずは津山の実践を聞こう

広陽ヒルズ
毎週日 午前10:00～

広江憩の家 毎週水 午後1:00～
毎週木 午前10:00～
(第2木は午後1:00～)

福田パークハイツ
毎週月 午後1:00～



増やしたい方は、
他の会場でも
参加できます
回数を

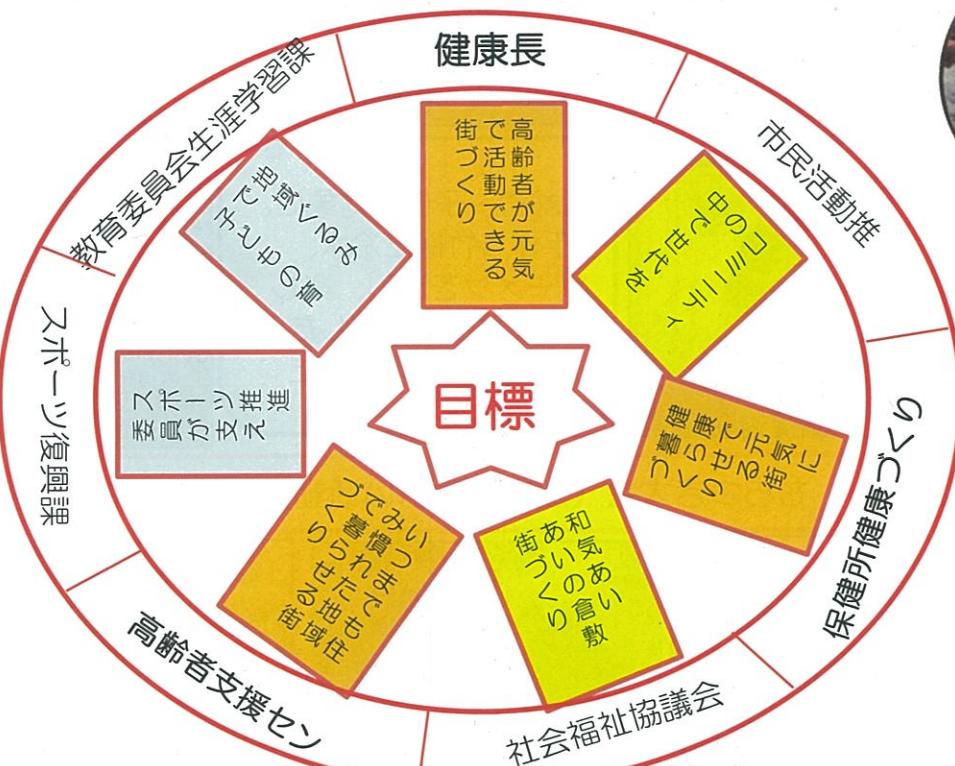


以上
仲間5人で「シュウイチ百歳体操!!」
～仲間・イヌ・場所を集めて さあ相談～
★どんな風に体操をするの?
① 間隔5人以上の仲間をつくる
② 週1回、曜日を決めて継続
③ 集合所や自家などどこでも可
④ イスに座って行う
⑤ おもりをつけて負荷をかける
掛け声に合わせて簡単な体操
★筋力アップ以外の効果は?
① 集う場、仲間づくり
② ひとりじゃないから続けられる
③ 物忘れ予防
あとは実践してからのお楽しみ

呼松保健の家
毎週木 午前10:00～
毎週金 午前10:00～



百歳体操は行政の担当課の目標を70%達成できる



参加者の感想

昨年10月、百歳体操のチラシを見て、即“楽しそう”に直感し町内の横山さんの誘いもあり、早速、月曜日午後1時から集会場に足を運び、指導者のもとでDVDを見ながら、椅子に座って開始 椅子に座ってする体操なんて楽だろうと思いきや何と、指定通りにしてみると額にうっすらと発汗する程 速度をゆるめて筋力を鍛える内容的に充実したもので 老いて行く自分にとって、意義ある体操だと感動しています。まだ町内にも、参加にとどまっている方も居られると思いますが、積極的に集って頂き、終わった後の茶話会は 健康に関する事や人生の参考になる話題に花が咲きます。今では次週の体操日が楽しみになってきています。

参加者の感想

熱心に誘っていただいて、2月から参加しています。メンバー全員が穏やかで居心地の良い空間です。運動が大事と理屈では分かっていますが、強制力がないと中々続きません。年毎に騒々しさや強引さに拒否的になっていて、私にとって穏やかな関係はとても大切です。体操後のお茶の時間には、自然発生に多岐に渡る話題が提供され発見があります。特にメンバーの出身地の話や会場周辺の自然の話などは、思い出とつながったりして楽しいです。脳トレも提案されて素敵なグループです。お世話して下さっている方がとても丁寧で感謝します。

平成28年10月29日（土）本太城址ハイキング

参加者 約80名



コース途中の史跡説明を聞き 本太城址へ

宇頭間公園で昼食に美味しい豚汁を食べ、弓矢遊びを楽しんだ

グラウンド・ゴルフを楽しむ会 JFEサッカー場にて H28.5.30 参加者 約75名
呼松スポーツ広場にてH278.11.30 参加者 約75名

広江、呼松地区の既成チームを分解し、交流を図りながら競技をします



ミニ健康まつり H28.6.18 呼松保健の家にて

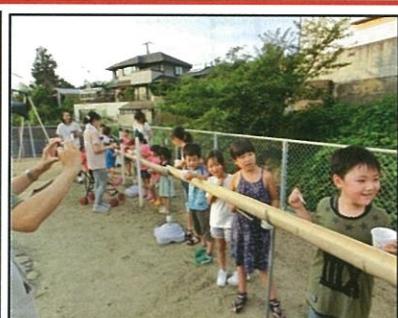


自分の健康状態を知ることが出来る機会です
参加者 一〇四名

三福学区のミニ健康まつりは広江地区と呼松地区が交互に年1回開催しています。愛育委員さん達が工夫を凝らして会場を作り皆さんを待っています

流しそうめん 平成28年8月5日～8月24日

広江憩の家・呼松保健の家・原集会所・スカイタウンにて 参加者約200名



高齢者～子供を対象に、手作り竹桶に冷水、ソーメンを流し、楽しみながら食べました各場所で好評でした

広江憩の家の行事・同好会は60才以上の方は誰でも参加できます
身体を動かす同好会：和踊り・フラダンス・銭太鼓・百歳体操

声・音を出す同好会：詩吟・文化琴・オカリーナ・しの笛

民謡・カラオケ（昼・夜12サークル）

手と頭を使う同好会：編物・料理・ちぎり絵・手芸・お茶・着付

パッチワーク・ナチュラルアート・おしゃれ工房

頭を使う同好会：将棋・囲碁・川柳

憩の家で仲間作りをしませんか？ 新しい同好会を作りませんか？

今年度も引き続き参加しましょう!!

300万歩ラリー（現在35名位）・血圧測定

ソーメン流し：生き生きサロン・男の料理・保健の家・なかよし会

おしゃべり会・栄養委員料理同好会・スカイタウン

グラウンド・ゴルフ大会（年2回）

ハイキング・ミニ健康展・餅つき大会（三福小）

広江生き生きサロン（月1回 第3水曜日10時より）

ふれあい もちつき大会（歳末助け合い活動） 参加者約200名



世代を超えた
交流でした
出来立てのお餅に
子供達の笑顔が
うれしいですね