

高齢者の暮らしを応援!

地域包括支援センターだより

岡長寿支援課（金屋庁舎）

有田川町地域包括支援センターでは、介護予防などの相談に応じています。

いきいき 100 歳体操で、元気に 100 歳！

有田川町では平成 26 年（2014 年）度より、重りを使ってゆっくりと体を動かして体操をする「いきいき 100 歳体操」が広がり、現在では町内で約 80 の運動グループが活動しています。

そのうちの一つである「うぶいし公民館」の参加者の中には、100 歳の北柳松代さんが元気に体操されています。いつも明るくてよく笑う北さんはみんなの人気者。健康の秘訣は「野菜を作ったり、友達と出かけたり、体操に来たりするのがいいね」と教えていただきました。

他の参加者の人たちからは「元気な 100 歳を目指そうと思っている」「北柳さんが目標になっている」との声がありました。

みんなが主役の笑顔が絶えないグループです。



ストレッチ教室を開催！参加者募集！

アラ還世代から始める からだづくり

～ビューティーストレッチ編～

「体がだるくて重い…」そんなときこそ、ストレッチで心も体もすっきりしてきれいになりませんか。

昨年 9 月に実施したストレッチ教室が好評でしたので、再度実施することになりました。生活にストレッチを取り入れることで、柔軟性を高め、凝りの解消につながります。ご自宅でできるストレッチの紹介もありますので、動きやすい服装でぜひ皆さまご参加ください。

※ご自身の健康状態については、自己の責任において十分に確認し、ご参加ください。

- 日時／2月18日（水）13:30～14:30
- 場所／金屋文化保健センター 2階 文化ホール
- 講師／青石博文さん（済生会有田病院 理学療法士）
- 定員／先着 30 人
- 持ち物／水分・ヨガマット（持っていれば）



地域でのいきいき 100 歳体操やラジオ体操のご相談、ストレッチ教室のお申し込みは、地域包括支援センター（☎ 22 - 4502）へご連絡ください。