



代表元百歳体操いきいき押し

細東美佐子さん（押し・72歳）

「個人個人が健康でおらな

あかんのちやうかなつて思うんよ」

「何

かしたいなあ、
せなあかな

あつて思つてたんよ」と話
してくれたのは押し地区に
住む細東美佐子さん。

自分自身が年を取ったこ

とで、1人でウォーキング
をするも、長続きしないと

悩んでいたそうです。そん
な中、地域包括支援セン
ター職員から「いきいき百
歳体操っていうのあるんや

けど、押し地区でもやつて
みやん？」と声掛けがあり、

当時の押し地区老人クラブ
の会長であつた前岡さんら
とともに、活動を始めまし
た。

体操を始めて

「働いてやで、（家事な
ど）ほとんどやつて。その
中でもやつぱり身体も固な
るし、背中ももちろん曲
がつてくるし。百歳体操に
出会えてうれしかったんで
す。改善してくるんです。
気分的にも、自分自身が若
返る感じもするし、人の中
へも行けるので、気分転換
できますのでね」と、細東
さんは笑顔で教えてくれま
した。

「このままやとど じになると思ひん」

押し地区は有田川町の中
でも高齢者が多い地域。細
東さん自身、仕事をしなが
ら介護をした経験もあり、
最近の福祉サービスに関し
て疑問を持っているそうで
す。「これから（高齢化が
より一層進んで、サービス
を受け続けて）どうなると

思う？自分でできることは
仕事にしろ、運動にしろ、
何にしる自分でしていかな
んだら。福祉の金をもろて、
障害者の年金をもろて、自
分のことだけ考えて、子ら
に負担かけるのはやつぱり
あかんのちやうかな。個人
個人が健康で、世話になら
んように自分でしていくの
が、根本的な解決方法で、
健康でおらなあかんのちや
うかなつて」。

「わたしは体操があつて
くれたおかげ。続けるのも、
みんながあるからね」細東
さんの健康であるための策
は体操。しかし、健康のた
めに体操に全員が参加しな
ければならないというわけ
ではありません。「どうやっ
たら改善できるんやろうっ
て見つけることも大切な
あ」。