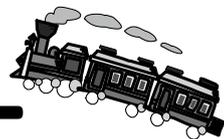


高齢者の暮らしを応援!

# 有田川町地域包括支援センター



今回のテーマ

いきいき  
百歳体操



地域包括支援センターは、金屋と清水の2カ所で高齢者のさまざまな相談に応じています。

最寄りの事業所にご連絡ください。



32-5102 (吉備・金屋)

25-1269 (清水事業所)

## 「元気に会えるのが楽しみ！」

～中井原いきいき百歳体操～

現在、有田川町内の13地区で行われているいきいき百歳体操。毎週わきあいあいと楽しく体操を続けて、もうすぐ1年がたつ中井原地区にインタビューしてきました!



### 平均年齢 82 歳

それでも体操を続けられている秘訣は?

- ・ 公民館の鍵の管理は当番制。誰か一人に負担がかからない。
- ・ 集まることで情報交換の場になる。
- ・ 生活の中で効果を実感できる。
- ・ 今の体力を維持できる。
- ・ 週1回のペースで集まるのがちょうどいい。

公民館までシルバーカーを押して体操に来ていた90歳代の男性。毎週体操を続けたことで、シルバーカーなしでも公民館まで来れるようになったそうです。一人で運べなかった体操で使うパイプいすも、今では自分で運べるように。表情もやわらかくなり、一緒に体操をしている方に「すごい!」と褒められてうれしそうでした。



みんなで集まるのが本当に楽しみ!  
中井原、体操頑張るぞ~!

## 地域づくり フォーラム 2017

日時 / 4月6日(木)  
13時30分~15時30分  
場所 / 金屋文化保健センター  
2階文化ホール

このフォーラムのラストで歌を歌ってくれる  
こども合唱ボランティア募集中!

年齢 / 約3歳~10歳

募集人数 / 約30人

※当日、保護者の方と会場まで来れる子どもさんが対象。  
舞台上がるのは保護者の方同伴でも大丈夫です。

曲目 / 「ありがとうの花」(“おかあさんといっしょ”より)

申し込み / 3月15日(水) 締切日

包括支援センターまでお電話ください!

