

野洲市

■活動内容

- ・開催日時: 毎週木曜日10時～12時 毎回35人ほど参加
- ・内容: いきいき百歳体操
- ・参加費: 毎月1人100円

参加者は自治会館まで 徒歩・老人車・杖・自転車で通っています。
参加者みんなでの昼食会を3ヶ月に1回程度開催しています。



■団体名

野田いきいき筋トレ九楽歩（くらぶ）

■参加者

毎回35人程度参加 年齢は60代～90代まで

■活動拠点
連絡先

野田自治会館

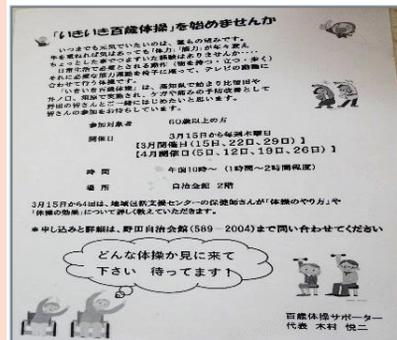
問合せ先：野洲市地域包括支援センター
野洲市辻町433番地1 野洲健康福祉センター内
TEL:077-588-2337/FAX:077-586-3668

■活動のきっかけ・実現までの経緯

自治会員5人が介護予防サポーター(いきいき百歳体操サポーター)育成研修会に参加し、代表やお世話係りができて…。野田地域で百歳体操をすることになりました。団体名にある九楽歩(くらぶ)には、90歳まで楽に歩けるようにという願いがこもっています。

田んぼも農業団体に預け、「毎日何をしようかな」という人が参加につながったのかもしれない。

自治会の協力により、自治会館の中古のスクリーンや、イス40脚準備できました。



利用者さんの声

- ・体操の効果で片足立ちができるようになった。
- ・毎週みんなに出会えていっぱい話ができるのがよい。
- ・参加者同士、声掛けあって誘い合っている。
- ・毎週出会って体操したり、話したり、みんなの生きがい、楽しみの場になっている。

活動者の声

- ・茶話会、食事会、クリスマス会などの企画もあります。
- ・手づくりケーキの差し入れ 飴の交換など、茶話会もしています。
- ・お休みされたお家へ様子を見に行ったり、自然な見守り活動に発展しています。
- ・参加者の話はできるだけ傾聴するようにしています。

■活動に対する思いや目標、継続するノウハウ

- ・次世代、次を担う人、男性の担い手の確保が課題です。老人会のメンバーで 興味がありそうな人を百歳体操に誘ってみたい！
- ・みんなが楽しく、参加できるように工夫したいです。
- ・色分けして、自分の重りの記録票が分かり易いようにしています。