



## 「いきいき百歳体操（徳島版）」をしてみませんか？

いきいき百歳体操は、『筋力運動を中心とした体操』のことで、住民主体で行う介護予防事業として高知県高知市で考案されたものです。その効果が話題となり全国で広がりを見せています。

北島町においても、定期的に仲間と集まり、体操を行っています。

### どんな体操をするの？

DVDの映像を見ながら、準備運動、筋力づくり運動、整理運動を行います。  
(30～45分程度)

椅子を使って運動するため安全です。

### いつ、どこでしているの？

今回の『なごみ』の『ささえあい大図鑑』（2、3ページ目）に北島町内で活動しているグループを紹介しています。



### 自分たちで新しいグループを作りたい！

一緒に体操を行う参加者を概ね5名以上募り、体操を行う場所や回数を皆で決めていきます。

グループ活動は住民主体で行いますが、地域包括支援センターが活動の場づくりのご相談やご支援をしていきます。

活動を開始して最初の3回、3ヶ月後の1回には理学療法士の先生による体操の指導や助言があるので、安心して始められます。

「参加してみたい」「グループを作りたい」と思われた方は、お気軽に下記へご相談ください。

●お問い合わせ先

北島町地域包括支援センター TEL:(088)698-8951 FAX:(088)697-0517  
〒771-0203 徳島県板野郡北島町中村字上地23番地1(北島町総合庁舎4階)

## 北村西



「みんなで延ばそう 健康寿命」と掲げ開始した体操は生活の生きがいになっている。オンラインで会場と家庭を結んで体操ができるのは、現在のところ町内で唯一！

開催：毎週(火)と(土) 10:00～  
場所：北村西老人憩の家



## 鯛浜西



体操のあとにお食事会や茶話会、催し物を行う日もあり希望者は自由に参加できる。楽しい企画がもりだくさんのグループに、遠くから参加している方々も多数いる。

開催：第4(月)10:00～/(土)9:30～ ※月2回不定期  
場所：鯛浜西老人憩の家



## 北島南



会場が広く駐車場もたくさんあるので、他地区の方が参加しやすいのもメリット。体操のあとの踊りの時間にも笑いの花が咲いている。

開催：毎週(月)13:00～  
場所：北島南老人憩の家



## 鯛浜出口



和気あいあいとした  
雰囲気の中での体操の時間。  
体操終了後の楽しい茶話会も魅力のひとつ。  
違う地区からの参加者も大歓迎！！

開催：毎週(金)13:30～  
場所：鯛浜出口老人憩の家





## 栄通り



体操に通い続けたことで、肩こりが解消されたり町の体力測定で去年より良い結果がでたなどの嬉しい声聞かれる。交流も兼ねた貴重な集まりになっている。

開催：毎週(水)13:00～  
場所：栄通り老人憩の家



## 光風台



参加希望者がたくさんいるため、2回にわけて開催。ご近所同士での交流の機会にもなっており、お互いの健康を気遣う温かい言葉がたくさん聞かれる。

開催：毎週(水)(木)10:00～  
場所：光風台老人憩の家

## 今切団地



体操に通うことで生活にメリハリができ、近所の方と会って話をするすることで、心も身体も元気に！！新しい参加者も随時募集中！お気軽にご連絡ください。

開催：毎週(金)9:00～  
場所：光風台老人憩の家



## 太郎八須団地



明るく楽しい自治会づくりをめざし憩の家を有効活用して親睦の輪を広げている。体操の日も会話が弾み和やかな雰囲気になっている。

開催：毎週(土)16:00～  
場所：太郎八須東老人憩の家

北島町では、地域の中に健康や介護について相談できたり、学べたりする場所があります。

場 所	内 容	お問い合わせ
医療法人 修誠会 介護老人保健施設 けい あい いえ <b>敬愛の家</b>	介護教室、健康教室の開催(偶数月) 認知症サポーター養成講座 介護相談	(088)698-7778
社会福祉法人会 緑樹会 グループホーム い 癒 おん 音	認知症カフェの開催 認知症サポーター養成講座 季節行事へのご案内 介護相談	(088)697-3788
社会福祉法人 友情会 グループホーム えんじゅ	認知症カフェの開催 認知症サポーター養成講座 季節行事へのご案内 介護相談	(088)697-0757
社会福祉法人 樟風会 特別養護老人ホーム よし の がわ そう <b>吉野川荘</b>	認知症カフェの開催(奇数月) 認知症サポーター養成講座 介護相談	(088)698-3249
社会福祉法人 健祥会 地域密着型 特別養護老人ホーム けんしょうかい <b>健祥会ライデン</b>	認知症サポーター養成講座 介護教室 介護福祉フェアの開催 介護相談	(088)624-7701

※コロナウイルス感染症流行の影響で中止する場合がありますので、詳しくは各事業所にお問い合わせください

地域でささえあい活動をしている方、ぜひご連絡ください！



ささえあい活動や、集いの場、趣味の集まりなど、始めてみたい方はいらっしゃいませんか？  
また興味はあるけどどうしたら良いかわからない…という方も是非一度ご連絡ください。

問い合わせ先 北島町地域包括支援センター TEL: (088)698-8951

〒771-0203 徳島県板野郡北島町中村字上地 23-1(北島町総合庁舎 4F)