



いきいき

百歳体操通信

第11号

いきいき百歳体操の映像が新しくなりました！

相模原市版いきいき百歳体操の映像を制作してから7年が経ち、その間に百歳体操に取り組む団体が約300か所まで増えました。

そこで、より皆さまに親しみを持って体操を続けていただくために、体操のご支援に伺うスタッフ自ら体操のモデルとなることにしました。

あわせて、長年NHKテレビ・ラジオ体操のピアニストとしてご活躍された市内在住の加藤由美子さんに依頼し、体操の動きに合わせてピアノを演奏していただきました。

体操の解説には、おなじみの長野信一さん、ナレーションには引き続きRUUさんをお願いしました。

美しいピアノの音色に合わせてながら、これからもみなさんと楽しく体操に取り組んでください。



作曲・演奏 加藤 由美子さん



解説 長野 信一さん



ナレーション RUU (るう) さん

どこが変わったの？

音が聞こえにくい環境でも内容が伝わるように、映像に字幕を入れました。また、なるべく正しく体操をしていただくため、筋力運動を始める前に体操のワンポイントアドバイスを加えました。内容を確認して、安全で効果的に運動を続けましょう。



体操のやり方が変わったの？

立ち座りが大変な方や膝に痛みがある方などにも、安全で安心して体操に取り組んでいただけるように、異なる方法でも体操ができるようにしました。ご自身がやりやすい方法で、無理のないように続けてください。

体操は変わっていないの？

いきいき百歳体操は、アメリカの国立老化研究所が出版した運動の手引書を基に、高知県高知市が考案した筋力運動です。

日常生活での動作が楽にできるように、毎週欠かさず続けて欲しい運動を厳選して採用しているため、体操の内容は変えていません。

もし、「体操が物足りない」と感じるようなら、筋力や体力がついた証拠！

「おくちの体操」や「あたまの体操」を取り入れる、テレビ・ラジオ体操やウォーキングを毎日行う、新しい体操教室に参加したり趣味活動を始めたりするなど、毎日の生活が充実するように活動を広げてみましょう！



「いきいき百歳！あたまの体操」の再生回数が全国第2位に！

厚生労働省が運営する「集まろう！通いの場」のホームページで紹介されている800種類を超えるご当地体操の中で、「いきいき百歳！あたまの体操」が令和5年2月の再生回数ランキングで第2位になりました！

「あたまの体操」は楽しみながら頭と体を使う体操です。いきいき百歳体操と組み合わせて取り組んでみてください！

「集まろう！通いの場」ホームページは右のQRコードからどうぞ



令和5年度 いきいき百歳体操 イベント予定

今年度も交流会と研修会を開始します。参加申込は改めてお知らせしますので、是非ご参加ください。

○地区交流会○ 他のグループと交流して、工夫点や困りごとの情報交換ができます。

実施日	実施時間	場所
令和5年5月29日(月)	9:30～11:30	ウェルネスさがみはら A館3階 集団指導室

○研修会○ いきいき百歳体操のポイント確認ができます。

実施日	実施時間	場所
令和5年7月11日(火)	9:30～11:30	南保健福祉センター 2階 集団指導室AB
令和5年7月18日(火)	9:30～11:30	ウェルネスさがみはら A館3階 集団指導室
令和5年7月19日(水)	9:30～11:30	津久井保健センター 2階 集団指導室
令和5年7月20日(木)	9:30～11:30	サンエールさがみはら 1階 多目的室A

○その他○

「オンラインでいきいき百歳体操！」も引き続き実施中です。スマートフォンやパソコンで体操してみませんか？ Zoomアプリの使い方もサポートいたします。

日時	実施時間
毎週火曜日	①13:30～ ②14:15～

※「オンラインでいきいき百歳体操！」の申し込みは、高齢・障害者支援課 (☎042-769-9249) へ

4月以降の感染防止対策について

令和5年3月13日以降、マスクの着用は、個人の主体的な選択を尊重し、個人の判断が基本となりましたが、通いの場ではマスクを着用することが推奨されています。

本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、個人の主体的な判断が尊重され、みなさんで気持ちよく体操できるよう、ご配慮をお願いします。

○感染防止には、基本的な感染対策が効果的！

- ☑ 3密(密集、密接、密閉)を回避しましょう
- ☑ こまめに換気をしましょう(室温調整も忘れずに！)
- ☑ 咳やくしゃみをするときは、鼻と口をおおいましょう
- ☑ こまめに手洗い・手指消毒を行いましょう
- ☑ 適度な身体距離をとりましょう(互いに手を伸ばしても届かない距離)
- ☑ 体調が悪いときは、無理せずに自宅でゆっくりしましょう



息苦しくなる前に、積極的にマスクを外しましょう



いきいき百歳体操実施団体のご紹介

No.88 睦さくらチーム (中央区由野台)



平成29年から睦自治会館で、70代から90代の皆さんと週2回(月・木)実施していて、休みは年末年始の2日間だけです。百歳体操の後、簡単なストレッチと各自のリクエスト曲を歌い、和やかで家庭的な雰囲気が自慢です。

No.117 相和自治会 (南区東林間)



みんな仲良しで、誰かが来ない時には声をかけ合い、気軽に話せるグループです。体操を始めて、駅の階段が楽に登れるようになったり、声が良く出るようになったり、体操の効果もたくさん感じています。

No.204 筋ちゃんクラブ (中央区上溝)



グループの良いところは、明るく、和気あいあい、思いやりがあるところ!です。みんなやる気満々で体操しています。現在は2グループに分かれて活動していますが、またみんなと一緒に体操したいです。

No.114 里山いきいき体操の会 (緑区広田)



初夏には蛍が舞う里山にほど近い城北自治会館では、毎週にぎやかな声が響いています。一緒に体操したい方は、どこから来ても大丈夫! そんな懐の深さが、楽しく続けられる秘訣です。

百歳体操通信を相模原市ホームページにも掲載しています!

パソコンや携帯・スマートフォン(一部を除く)でも確認できますのでご家族やご友人にもご紹介ください!(右のQRコードからも確認できます)

<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kosodate/1026646/kaigo/1007028.html>



編集 後記

平成27年の5月にモデル事業から開始し、まもなく丸8年を迎えますが、登録団体がいよいよ300に到達します。私達が出演している映像を使って、皆さんをより一層お元気に、そして楽しく体操が続けられるようにご支援していきますので、これからもよろしくお祈りします。

百歳体操団体数 令和5年4月1日現在	
緑区	64団体
中央区	144団体
南区	84団体
合計	292団体