

# いきいき百歳体操交流大会

～「継続は力なり」。みんなで元気にいきいきした生活を目指して続けよう!!～



▲(上)いきいき百歳体操に取り組む90歳以上のインタビューを受けた参加者。左から安村やすこさん、坂東政子さん、広瀬弥生さん、(中、下)参加者全員でいきいき百歳体操を楽しみました

2回目となるいきいき百歳体操交流大会が10月30日、文化体育館で開催され、29箇所の拠点から約180人が参加しました。

平成23年にスタートしたこの体操は、高齢者の自主的な介護予防の取り組みとして地域へ広がっています。現在市内46箇所の拠点(平成25年11月現在)で約900人の登録者があり、今も拠点は増えています。

今回の交流大会は、体操の目的を再確認し、他の拠点の取り組みを聞いたり交流を図ることで、「これからもお互い頑張るって体操を続けよう」という気持ちを高めてもらうことを目的に開催されました。

交流大会では各拠点の活動報告が行われ「体操だけでなく、みんなでおしゃべりをしたりして楽しんでいます」「体操を続けることによって、知らず知らずのうちに効果がでている」「回を重ねるごとにみんな若返ってきた」など楽しい様子が報告されました。

いきいき百歳体操には90歳を超える参加者もいます。この日参加した人からは「体操のおかげで老人車がなくても歩ける」「体操でみんなと心がつながりうれしい」と話しました。

最後に参加者全員でいきいき百歳体操を行い、これからも地域で体操を継続することで、元気にいきいきした生活を目指すことを確認しました。

## いきいき百歳体操への招待状

### ★参加してみたい人

今ある開催場所に直接参加できます。また見学も自由に行えます。開催の曜日や時間については地域包括支援センター(☎44-3006)までお問い合わせください。

地区	開催場所(1つの地区に複数会場あり)
西淡	松帆、松帆志知川、松帆西路、松帆脇田、湊、津井、伊毘、阿那賀、丸山、伊加利、志知北
緑	川向、広田上、中田、市場、庄田、土井、山添
三原	小榎列、八木、青木、福永、十一ヶ所、三條、神代、委文
南淡	福良、仁尾、賀集、北阿万、潮美台、阿万、吹上町、土生、大川、山本、吉野、黒岩、白崎、来川、沼島

### ★新たな場所で始めたい人

以下の条件を満たす地域には、地域包括支援センターから体操用のおもりと体操のDVD(ビデオ)の貸出と、初めの4回の技術支援にお伺いします。

- (1)5人以上で週1～2回、3か月以上継続実施できる。  
(継続しないと効果は出ません)
  - (2)背もたれ付きの椅子がある
  - (3)TVとDVD(ビデオ)を見る機材がある
- ※職員が地域に出向き、いきいき百歳体操の体験指導もできます。(介護予防出前講座)

## 南あわじ市なかよし音楽会



▲練習の成果を発揮し、合唱する子どもたち

小学校生活の思い出の一つにとスタートした「南あわじ市なかよし音楽会」。今年も市内17小学校から6年生約460人が参加して11月13日、文化体育館で開催されました。

開会にあたり榎列小学校の野口積校長は「これまでの練習に自信を持って、練習の成果を発揮してください」とあいさつ。また「みんなで心一つにして頑張ること。豊かな心を育てるためにしっかりと他のグループの発表を聞くこと」を子どもたちと約束しました。



▲山彦カウベルズの皆さんによる演奏

る「絆」や「いのちの歌」などの合唱とリコーダーやピアノによる「栄光の架橋」や「花は咲く」などの合奏が行われました。

またこの日は特別演奏として島内で活躍する山彦カウベルズのみなさんによる「剣の舞」や「大きな古時計」などが演奏され、プロの素晴らしい演奏に子どもたちは聞き入っていました。

最後に会場の子もたちと保護者のみなで「ふるさと」を合唱して盛況のうちに閉会しました。子どもたちにとつて、また小学校生活の楽しい思い出が一つ増えました。

## J Aあわじ島が新米を寄贈



▲原口和幸常務(右)から中田市長へ目録が手渡されました(10月21日)

地元のお米のおいしさを子どもたちに知ってもらおうと、J Aあわじ島(森紘一組合長)

から地元産特選米キヌヒカリの新米378kgが寄贈されて市内小中学校23校の米飯給食(約4400人)で振る舞われました。

寄贈は、食を支える農業に関心を持ってもらおうと、食農教育の一環として今年で6回目となります。10月21日、原口和幸常務から中田市長に目録が手渡され、28日の給食で子どもたちに振る舞われました。

「ご飯は大好き。ふんわりもちもち新米を食べた子どもたちは



▲寄贈の新米は10月28日に市内小中学校の給食で振る舞われました

と新米をほおぼり笑顔でした。

## 吉備国際大学で収穫祭を開催

吉備国際大学地域創成農学部で10月21日、収穫祭が開催されました。6月に学生たちが手で田植えを行った稲は大きく育ち、えを行った稲は大きく育ち、たくさんの穂が実りました。この日は学生と教職員ら約80人が鎌を使って一生懸命収穫。刈り取られた稲穂は稲わらを使って束にして、玉ねぎ小屋に掛けて乾燥しました。収穫後、大学に戻り、敷地内にあるほこらに刈り取った稲穂を奉納して、実りに感謝

しました。またその日の夜には、事前に収穫した米と大学で育てられたカボチャやナス、大豆などをを使って学生たちが料理を作りました。5、6人のグループに分かれて調理スタート。慣れない調理に苦戦しながらもグラタンや豚汁などの料理を作りあげました。学生たちは各グループの料理を食べ比べながら、自分たちで育て、調理した料理を美味しく食べていました。



▲大きく実った稲を刈り取る学生たち