

# 第3回いきいき百歳体操交流大会

88歳の方が、杖が要らなくなった

和式トイレが楽になった



※多くの人から喜びの声が届いています

現在、南あわじ市では57か所の地域で約1,000人がいきいき百歳体操に取り組んでいます。

西淡公民館で10月30日、「第3回いきいき百歳体操交流大会」が開催され、日頃からいきいき百歳体操に取り組んでいる約150人が参加しました。

大会では、いきいき百歳体操を続ける90歳以上の当日参加者8人に表彰状を伝達し、インタビューを行いました。「90歳をすぎても、健康でいられるのは体操のおかげ」、「体操は色々な人と会って話が出るのが良い」、「自分で自分のことが出来るようにがんばりたい」と元気に話してくれました。

各会場からの活動報告があり、同体操発祥地の高知市から招いたNPOいきいき百歳応援団の人たちによる講演。最後に参加者全員で「かみかみ百歳体操」を行いました。



▲いきいき百歳体操を続ける90歳以上のみなさん(上)  
多くの人たちが参加した交流大会(下)

## かみかみ百歳体操ってなに?

口の機能が低下すると、唾液の減少や食べる時のむせや咳が原因となり、誤嚥性肺炎や栄養不足を起こす恐れがあります。

かみかみ百歳体操はいきいき百歳体操と一緒に定期的に行うことで、口の機能を維持・改善し、いつまでも元気でいきいきとした生活を送ることを目指しています。

体操をしている人からは、「食べ物をこぼしていたが、ましになった」、「口の開きが楽になった」、「唾液がよく出るようになった」などの感想を聞いています。

※かみかみ百歳体操はいきいき百歳体操を1年以上継続しているグループに保健師等が普及します

## 新たな場所でいきいき百歳体操を始めたい場合

- ①5人以上で週1~2回、3か月以上継続実施できる
- ②背もたれ付きの椅子がある
- ③テレビとDVD(ビデオ)を見る機材がある

以上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)の貸し出します。またスタッフが初めの4回の技術支援に行きます。

※今ある開催場所にも直接参加できます。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同センター(電話44-3006)までお問い合わせください

※どんな体操が1回やってみようという地域には体験講座も行っていますので、同センターまでご連絡ください

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、脇田、湊、津井、伊毘、阿那賀、丸山、伊加利、伊加利山口、志知北、鉦
緑	川向、広田上、中田、市場、庄田、土井、山添、徳原
三原	小榎列、松田、委文、八木、青木、福永、十一ヶ所、三條、神代、浦壁、志知
南淡	福良、仁尾、賀集、八幡北、野田、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

## 中田市長、市町村長総務大臣表彰受賞



▲総務大臣表彰を受賞した中田市長

中田市長が長年にわたり市の発展に大きく貢献したとして10月3日、総務大臣から表彰を受けました。

旧三原町長時代には、阪神淡路大震災で被害を受けた町の復旧・復興と住民の安全・安心な生活環境の確立に尽力したほか、4町合併時には合併協議会の会長を務め「南あわじ市」誕生に向けて事業の円滑な運営を推進しました。

合併後も防災減災対策をはじめ、少子化対策や財政健全化による市財政の安定を導いたことなどが評価され、今回の受賞となりました。

## ゆめるん、全国1057位

ご当地キャラクターのインターネット人気投票「ゆめるん」が発表され、南あわじ市子育て応援シンボルキャラクター「ゆめるん」は第1057位になりました。

今年も全国から過去最多となる1699体のエントリーがあった同グランプリ。各ゆるキャラは9月2日~10月20日までの投票期間中、ご当地のPRを行いました。



ただきありがとうございます。これからもゆめるんは、まちの子育てを応援していきたいと思えます。

## 技能功労者表彰式を開催



▲技能功労者に贈られた淡路いぶし瓦でできた表彰盾

永年優れた技能で、地域社会の発展に貢献した人の功績を讃える「南あわじ市技能功労者表彰式」が勤労感謝の日

(11月23日)、三原市民センター市民ホールで行われ、次の15人に市長から市内特産の淡路瓦で作られた表彰盾とともにお祝いの言葉が贈られました。

また同日、市商工会が主催する南あわじ市優良従業員表彰式典も行われ、40人が表彰されました。

◆南あわじ市技能功労者は次の人たちです。

(順不同、敬称略)

長谷 弘明 (榎列、造園師)

- 川上 正弘 (湊、大工)
- 中島 廣吉 (福良、大工)
- 阿萬 一二三 (湊、美容師)
- 前原 才二郎 (八木、理容師)
- 伊藤 文夫 (榎列、自動車整備士)
- 前田 吉彦 (志知、自動車整備士)
- 上原 順一 (神代、自動車整備士)
- 小島 久明 (広田、電気工事士)
- 松本 明 (沼島、電気工事士)
- 来馬 安宏 (榎列、素麺製造工)
- 鴻原 幸夫 (松帆、瓦製造工)
- 下賀 伸久 (津井、瓦製造工)
- 興津 正裕 (津井、瓦製造工)
- 汐後 卓爾 (阿万、瓦製造工)

## 三原志知小児童、タンザニアについて勉強

国際的な理解を深めてもらうと三原志知小学校で10月21日、淡路三原高校の石川教諭を招いて国際理解教育学習「タンザニアってどんなところ?」が開催されました。

石川教諭は青年海外協力隊員として2010年から2年間、アフリカのタンザニア連合共和国に派遣され、現地の学校で数学教師として従事。今回の学習会は同校から現地での話をしてほしいとの依頼があり実現しました。

同小学校の全校生20人が参加して行われた学習会では、写真を見ながらタンザニアについての知識を深めた後、現地の主食のウガリ(トウモロコシの粉を湯で練ったもの)を食べたり、頭の上に水の入ったバケツを乗せて運ぶ体験などをしたりして楽しく勉強しました。

子どもたちは「アフリカと日本を比較して、日本があるがたい国だと思った。物を大切にしようと思った」などの感想を発表していました。



▲水の入ったバケツを頭に乗せて運ぶことに挑戦する児童