

こけないからだでイキイキ輝く！

ここが自慢！

体操は週2回 体操は効果的といわれる週2回実施。火曜日はできるだけ全員参加、金曜日は希望する人だけ参加します。自分が行きたいと思ったとき、行けばみんなに会える場所があるのがうれしいです。



ここが自慢！

みんなで野菜作り 何を作るかはみんなで相談。育てる人、漬け物などに加工する人、買う人など、得意分野をみんなで役割分担。収入は、みんなで食べるお菓子やお茶、野菜の種などの購入費に充てます。

お彼岸のこの日は、いちじくと手作りおはぎが登場！



お茶の時間で終了

換気！水分補給！

整理体操(約10分)



100から3ずつ引き算した数を言いながら、かかと上げ！元気のつぼ押し！頭と体を使って元気になるオリジナル体操です。

『足は真っ直ぐの方がええよ！』初心者でも大丈夫。声を掛け合いながら体操します。

こけない体操後半(約20分)



換気！水分補給！

こけない体操前半(約20分)



総社国府団地さんを訪問

準備体操からスタート(約10分)



ここが自慢！

オリジナル準備・整理体操 本などを調べて自分たちで作りました。

換気！水分補給！

100歳になってもみんなで体操しよう！

畑の草刈りは、草刈機でしょよ！じっとしとるより動く方がええ

お茶の時間に必須のチラシのごみ箱は、わたしが作るんよ！



みんな90代



人と人のつながりが、地域の自慢！協力して整備した地域の名所「小滝」も自慢の一つ！

ここが自慢！

最高齢103歳を筆頭に こけないからだ体操に取り組んでいる市内の全地区でおそらく最高齢103歳のお母さんに続けと、90代4人が元気に体操しています。



103歳

健康の秘訣は、規則正しい食生活！体操で使う歌の張り紙をぴしっとそろえるのは、わたしの仕事！



血圧測定



体操



『次はこっちの手よ』みんなで助け合います。



最後はお楽しみのお茶の時間

八社若返り健康教室さんを訪問

ここが自慢！

体操の歴史は「こけないからだ体操」より古い こけないからだ体操ができるよりずっと前、昭和の終わり頃から座布団やタオルを使った健康づくり体操に地域で取り組んでいます。



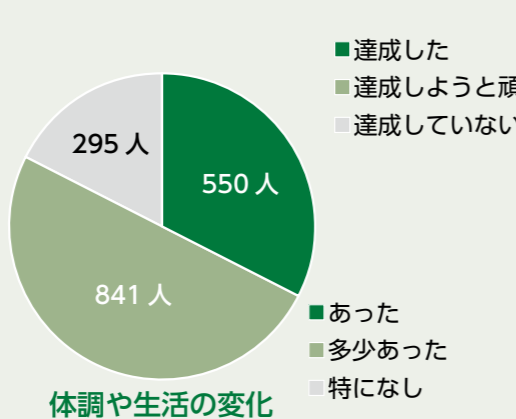
見

こけないからだ体操の現場に突撃！

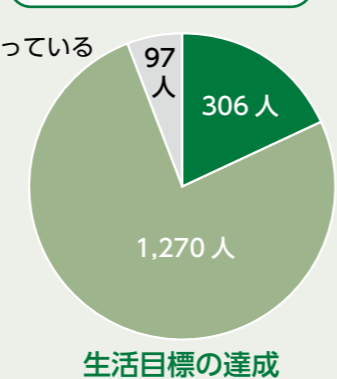
こけないからだ体操の目的は、元気な体を作ることだけではありません。いろいろな人と出会い、会話し、笑うことで、心も元気になります。お茶を飲んだり、レクリエーションをしたり、体操以外の楽しみ方は、グループによってさまざまです。



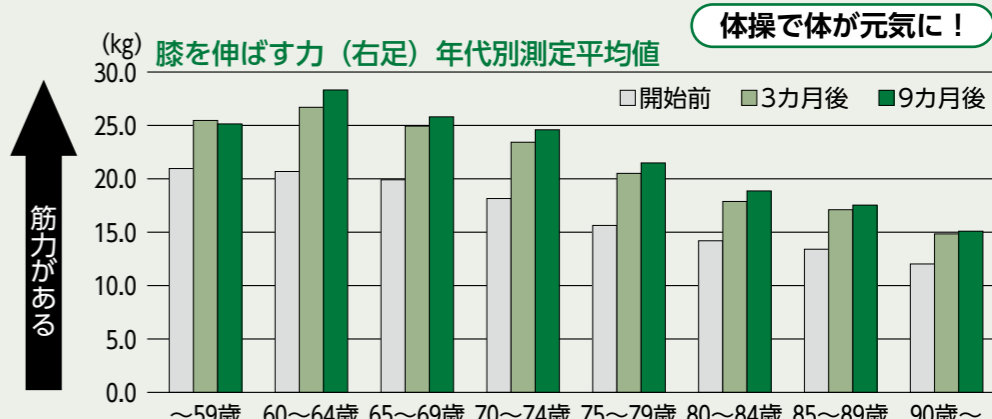
体操を始める前に決めた生活目標を「達成した」または「達成しようと頑張っている」が94.2%、体調や生活に変化が「あった」または「多少あった」が82.5%、「家でも体操をしている」が54.6%など、参加者の多くに、体だけでなく心にも変化が見られた。(平成22年市調査)



体操で心も元気に！



5m歩行、膝を伸ばす力、目を開けたままの片足立ちなど、体操を始める前と後で、全世代に改善が見られた。(平成22年市調査)



※体操は、感染症対策を行った上で実施しています