

祝 10周年 ゆう百歳体操

いくつになってもいきいきとした生活を送ることを目的として地域交流センターゆうで取り組まれている「ゆう百歳体操」。たくさんのボランティアの方々を支えられ、活動開始10周年を迎えました。10周年を記念して開催された3つの事業の様子を紹介します。

9月5日 記念式典

第1部では10年間の活動を記録した動画が上映され、これまでの歩みを振り返ったあと、88歳以上の方や400回以上参加した方など9名に対し表彰を行いました。受賞者代表挨拶では、「体操をしてみんなと交流することで心も健康になっている。20周年の式典にも参加したい」とお話をされていました。第2部では「地域交流センターゆうの百歳体操の効果」と題し、砂川市立病院リハビリテーション科小野寺智和副技師長による記念講演が行われ、「フレイル予防には身体活動だけではなく、栄養と社会参加が必要。ゆうは社会参加の場として適しており、ボランティア活動に参加できる環境があるというのは素晴らしい」とのお話がありました。



9月7日 演歌まつり

長寿のための応援歌「百歳音頭」を歌う秩父別町出身の演歌歌手・守屋光二さん、“歌う看護師”入山アキ子さん、演歌第7世代と注目される岩見沢市出身の彩青さんを迎え、「百歳体操演歌まつり」が開催されました。守屋さんの歌に合わせて百歳体操のメンバー30名が踊りを披露し、夢のコラボレーションが実現。テレビでも活躍する彩青さんは来場者全員と握手を交わし、会場を沸かせていました。

9月29日 健康フェスティバル

健康と福祉をテーマに20ブースが出展、約450名の方々が来場しました。どれだけ野菜を摂取できているかわかるベジチェック、内臓脂肪量や筋肉量、基礎代謝量などを細かく分析する体組成測定、血管年齢測定やストレス度測定など様々な健康チェックを体験することができました。他にもお菓子を薬に見立てて小分けにし調剤する薬剤師体験やメイク体験、ハンドマッサージや、子ども縁日、若年性アルツハイマー型認知症当事者の方によるお話し会など、子どもから高齢者まで楽しみながら健康について学ぶ一日となりました。

