



## 西区 マンモス会

西区の集合住宅  
百歳体操でより深まる  
ご近所さんとの繋がり

地域の会館で百歳体操をしていた代表者さんが、住まれている集合住宅でも始めました。参加者さんは立ち上げ当初からいらっしゃる方、退職後に新たに始めた方と様々です。開始時間が近づくと、まだ来ていない参加者さんのお家にお迎えに行く様子。「みんなが大事にしてくれるし、会えると嬉しい。」と話す参加者さん。同じ集合住宅内で気にかけてくれる人がいることは、体操を継続する原動力になっています。

印象的だったのは、「私はみんなのことを先生やと思ってる。」と話す最年長のAさんに対して、「Aさんは、私たちの目標ですよ。」とやりとりする姿で、お互いを大切に気にかけて、温かい関係性が伝わってきました。体操をコツコツ継続する中で、ここでは人と人との豊かな交流が育まれています。

かみかみ百歳体操もがんばっています  
唾液(だえき)が出やすくなったとの声も



コロナ禍で集会室を使えない時期は  
エントランスで活動継続



※ 撮影当日は欠席者もいらっしゃいましたが、5名以上の方が登録されています。



## 港区 港さつき苑

地域に根差した  
介護老人保健施設  
専門職のいる心強い居場所

港さつき苑の担当者さんは、地域会館の百歳体操を見学され、地域活動協議会の担当者さんと一緒に令和2年度に始めました。参加者さんの中には、他の会場に行っていたけど、こちらに来るようになった方も。「他の会場だと、遠くて行くのがしんどくなってきたけど、ここなら近いし会場も1階だから参加しやすい」というお声。また、地域会館と両方に参加することで、週2回体操をしている方もいらっしゃいます。

港さつき苑には、医療・介護の専門職の方々がいらっしゃるため、参加者さんがご自身の体調やご家族のことを気軽に相談できるところもグループの強み。また、終了後に女性部長さんが地域のイベントを案内する様子も。このように地域と施設が協力しながら取り組まれることで、より安心して暮らせる地域づくりの一助となっています。

出席カードを活用中  
スタンプがたまると参加の励みになります



百歳体操の前に  
ラジオ体操でウォーミングアップ

