



住之江区 若葉町会百歳体操

体操がはじまる30分前から、元気に動く5人の姿がありました。

世話人さんがバトンタッチすることになったのです。受付の手順とDVDの操作を引き継いでいます。難しいと言いつつもみなさん楽しそうで、参加者さんがやって来ると「こんにちは！」と笑顔で迎え入れます。

世話人さんになって、これまで顔見知り程度の関係だった人とも、親しく話すようになったそうです。「知り合いが増えてとっても楽しいよ！」と激励します。新しい世話人さんにも立候補の理由を尋ねると、「歳いたら出来んようになるから今やっつくの。」「そうそう！」とどっと笑いが起こりました。



椅子の消毒や片付けもみなさんで行います

“世話人さん”の バトンつないで みんな笑顔に

世話人さんだけでなく、できることはみなさん自分で行います。

おもりを着けにくかったらそっと横からアドバイスしたり、体操が終わったら自然と役割分担して、全員で椅子を片付けたり。

みなさんで助け合いながら、楽しく活動されています！

鈴木さん、前神さんのお二人が新しい世話人さんです



川崎さん 鈴木さん 長尾さん 前神さん 中里さん

西淀川区 のざと百歳体操



“3密”にならない工夫で活動再開

昨年4月の緊急事態宣言で一度は中止となりましたが、再開を望む声が多く、1回の人数を減らすために前半・後半の2つに分けて継続しているグループです。自宅で体温を測ってきたり、おもりカバーに番号を付けて共有しないようにしたりと、みなさんで協力しながら感染予防対策を行っています。ほかにも、より安心して集まることができるようにと、会場の消毒や換気などの環境を見直し、サポーターの濱口さんを中心に設備を整えました。

リズム講師の吉田さんが、「大きな声は出せないで、心の中で数を数えましょう！」と明るく元気に音頭をとると、みなさんの笑顔があふれます。

参加者さんからは「休んでしまうと、体のあちこちが痛くなったりで調子がよくない」と、健康を実感する声がたくさん。「みんなから元気をもらえるし、長生きできるような気がする。筋力も維持できるし、今後も継続して参加したいです！」



「に～よん体操」もやっています！