



西成区 入船温泉

みんながつどい、つながる場所 入船温泉百歳体操

入船温泉のかた
にうかがいました

多くの人が訪れる銭湯。お客さんと話す中、「最近見かけないけどお元気かな」「区のこんな情報、お伝えしたいな」と気になることも多かったそう。ほかの銭湯で、百歳体操を実施しているところがあると知り、入船温泉でも始めることにしました。百歳体操を始めて、より多くの人が関わり、見守る目が増えたことも、良かったことの1つだそう。

仲間と誘い合って、ほかの地域から自転車で通っている人、子どもの頃から50年以上、こちらの銭湯に通い続けているという人も！

ご近所さんだけでなく、様々な人がつどい、つながる場所になっています。

8月に改装したばかり！血圧計や身長計もあります



参加者さんたちお手製ののぼり



無理せず長く、来てほしい 共生いきいきクラブ

天王寺区 光明寺

光明寺のかた
にうかがいました

お寺の本堂で行っています。地域の会館でも百歳体操を開催していますが、周辺は上町台地で坂が多く、会館までは上り坂。そこで、光明寺のご近所の方も無理なく長く参加できるよう、お寺でもなんとか実施できないか奮闘。機材や物品の調達を進め、コロナ禍の令和3年から休まず続けています。

いきいき百歳体操だけでなく、かみかみ百歳体操、仕上げにリズム体操まで、しっかり動いて1時間。体操中はおしゃべりを控えていますが、終わればみんな近況を報告し合いながら、楽しそうに帰る姿が印象的です。

帰り道はみんなでおしゃべり



かみかみ百歳体操で「飲み込みやすくなった」の声も！

