

自粛生活みんなで乗り越えよう



ふくい とおる
福井 透 さん (77歳)
東淀川区在住
振興町会会長
百歳体操グループ代表
マンションの集会所で
週2回体操を実施



普段の百歳体操の様子 (現在は開催していません)

お住まいのマンションではどのような変化がありましたか？

エレベーターや周辺の道路で同じマンションの方を見かけなくなり、あいさつもできなくなりました。

それまでは、お一人暮らしの方などにお声かけをするようにしていましたが、みんな閉じこもっていて、顔を合わせないから声もかけられません。

ウイルスが付いているのではないかと回覧板も拒否されています。

閉じこもっておられる方を見つけるのも難しくなりました。

振興町会や体操グループではどのような取り組みをしていますか？

“4月29日から毎朝8時にケーブルテレビ11chで百歳体操が放送されます！”というポスターを作って、マンションの掲示板に貼ったり、体操サポーターみんなと協力して周知しました。

大阪市のホームページにある高齢者関連情報などのチラシも掲示するようにしています。

身体が悪くなったり、生活に困っておられる方がいれば、地域包括支援センターに相談にのってもらおう、体制をとっています。自粛生活になってから、すでに3件ほどお願いしました。丁寧に対応していただけるので安心です。

自粛生活、どんな工夫をして過ごしていますか？

フィットネスクラブでの筋トレができなくなったので、ケーブルテレビを見ながら百歳体操をしたりしています。

人が少ない時間帯に、週に3回ほど、2時間くらい、往復10kmほど散歩しています。気分転換も大切です。

〇〇マンション掲示板

**百歳体操
しましょう！**

ケーブルTV
11チャンネル
毎日8:00

