



令和3年度 第一号  
発行者：NPO法人  
エンパワメント輝き  
0194-66-8321

# からだの調子を整えて春をむかえ活動しましょう！

春本番を迎えました♪少しずつ暖かさが感じられる気持ちのいい季節になってきました。朝夕と昼間の気温差が大きいので調節のできる服装選びも大切です。

体を適度に動かして気分転換・リフレッシュして元気に過ごしましょう！

## 地域発！ 百歳体操 現状報告

いきいき百歳体操の様子です♪

順次、各会場の体操風景を掲載していきます



### ♪ニコニコ中野グループ♪

会場：中野生活改善センター  
水曜日10:00から活動しています。



### ♪緑ヶ丘体操クラブ♪

会場：緑ヶ丘コミュニティー会館  
金曜日10:00から活動しています。



### ♪小路いきいき会♪

会場：小路合農村技術伝承館  
火曜日13:30から活動しています。



### ♪絆体操会♪

会場：大谷地区センター  
月曜日10:00から活動しています。

### ♪いきいき体操会♪

会場：勤労青少年ホーム  
月曜日と金曜日の週に2回、9:00から活動しています。種市地区の北から南までいろいろな地区から参加して体操をおこなっています。

### ♪横手ほっこり♪

会場：種市しいたけ推進センター  
水曜日13:30から活動しています。

### ♪平内あじさいの会♪

会場：平内公民館  
木曜日10:00から活動しています。

発行所：NPO法人エンパワメント輝き

「かいごよぼうにイイコトしんぶん」は、洋野町地域包括支援センターから委託を受け、NPO法人エンパワメント輝きが作成・発行しております。



以前は、人ごみにいると咳がでて止まらなくなっていたが、お口の体操「かみかみ百歳体操」をやるようになってから、咳込みの症状がなくなった。継続が大事だと実感している。

歩くときつまずきにくくなった。

会場にでかけて、みんなと会えることが楽しみになっている♪

週に一回ずつ、活動するようになってから、生活にメリハリがつくようになりました♪

「いきいき百歳体操」の参加者からの声を紹介します

からだ元気になったように感じる。

自分だけでは動かしていない所を動かすので、体操の日のあとは、体が楽になります。体操するのが楽しみです♪ 続けていきたい♪

感染予防をしっかりとおこなひましょう！



「いきいき百歳体操」を6ヶ月間つづけたグループでは、「いきいき百歳体操スペシャル版」と、食べる力や、飲みこむ力をつけるための「かみかみ百歳体操」をスタートすることができます。

身近な地域で「いきいき百歳体操」をスタートしたいグループを募集しています。3人以上で、はじめることができます。

体操で使用するDVDプレーヤーとオモリは無料で貸し出しをしています。

体験をご希望の方は、お気軽にお問合せください！会場に出張します。

申し込み先：NPO法人エンパワメント輝き ☎ 0194-66-8321

ちょっとだけ

## 脳トレタイム

春を感じさせてくれる植物の名前よめるかな？

① 蒲公英

② 菫

③ 艾



春の植物の漢字は、ほかにもたくさんあります。

探してみると楽しいですよ♪

答は裏側にあります。

体操のあとは

水分補給が必要です。

水やお茶など

持参して、水分補給を

しましょう！

