

通いの場
参加者の声

仲間・
楽しみ編

からだ編

あたま編

コロナ禍編

その他

通いの場

参加者の

声

仲間・楽しみ編



体操のほか、雑談や趣味の話、教え合いなど、

おまけの部分がとても楽しい!

朝、目が覚めて「今日は百歳体操がある!」と思うと心がウキウキ。

皆さんに会うと安心感がある。

先輩方の頑張っている姿や、皆様の笑顔を楽しみにして毎週参加している。

週に1回顔を合わせることで、お互いに元気をもらう事が出来る。



一人ではなかなか体を動かしたりしないので、皆でやれるのがいい!

顔を合わせることで情報が得られ、安否確認が出来る。

自分よりかなり年上の方が元気にユーモアたっぷりの話をされると自分ももう少し頑張ろうと思える。



代表の方がとても良くしてくださるので、出かけるのが楽しみ。

皆で笑い合えば、心も軽くなる! もちろん体も!

体操のおかげで楽しい。一人暮らしだけど生活が維持できている。

元気になれる場所、笑顔になれる場所。皆さんに会えるのが楽しい。



通いの場

参加者の

声

からだ編



体操をした時と休んだ時の、体の変化を感じています。コツコツと続けることが大事だと思います。

ズボンを立ったまま履けるようになった!



体の痛みが軽くなり、歩きやすくなった!

階段の昇り降りが楽になった!



体操に来た時はよく眠れる!

ひざ痛が軽減した!

最近、股関節の人工関節置換術を受けました。術後のリハビリで、

リハビリの先生から

「**貯筋**をたくさん持っておられたので回復が早かった」と嬉しい言葉をもらった。

首や肩の痛みが減った!



かみかみ体操のおかげで飲み込む時にむせることが無くなった。

生活にメリハリが出て、心も体も健康になった気がする

かみかみ体操が好き。唾液がたくさん出るのが分かる。



片足で靴下を履けるようになった!

身体が軽くなった!

かみかみ体操をしていることで、

食べこぼしが減り、薬の飲み込みが早くなった。

通いの場

参加者の

声

あたま編

毎回違う脳トレ!
笑いありで
楽しい!



物忘れが
少なくなった!
(思い出せるよう
になった)



皆さん明るくなり、
会話が弾むよう
になった!
「脳いきいき」の
おかげかな!!



学生時代以来の
漢字辞典で調べ
たり、ナンプレの
計算をしたりする
のが楽しい。

体操が終わった後、

脳トレパズル等を
「わからん」「難しい」
と言いながらも、お互いに
楽しくやっている。

欠席の方にも、市から配布される
宿題ツールを必ず持っていくよう
にしている。



体操の後の
パズルや
カード遊びも
脳トレになる!



通いの場

参加者の

声

コロナ禍編



コロナ蔓延防止期間中は通いの場を休止していたが、「いつから再開すると?」と会う人会う人から声をかけられた。皆さん楽しみにしている様子!

感染対策も協力して実施している。



コロナ禍で、マスク、消毒、体温等をしっかりするようになり、健康に気を付けるようになってきた。

コロナ禍になってからというもの、活動量が減った分、筋肉の衰えを感じる。

適度な運動、頭の体操を続けて、健康寿命を伸ばしていきたいと思う。



コロナ禍で実施できない期間が長かったので、再開された通いの場に参加して、改めて

楽しみ笑うことの大切さ
体づくりの大切さを実感している。



コロナ感染予防のため

口を開けない代わりに頭を使ってジェスチャーで表すなど、工夫して楽しんでいる。



通いの場

参加者の

声

その他



移動販売車を依頼できた!



スマホ講座を利用してLINEのグループをつくったので、
通信のやりとりでも気分転換を図ることができた!



移動販売車が来るようになって、
参加者の食への興味が
増し、お互いの知恵の
交換をして、健康増進
に役立っている。



今年は
体力測定も
やってみたい。



95歳以上の方もすごく
元気に頑張っておられる
のを目の前にして、とても
頭が下がります。

もし自分がその歳
だったら・・・と想像し
すごいなああと心の中
で思っている。



通いの場の会場が
高台にあるので、
景色を見下ろすと

すかーっとして
気持ちがいい。

