

# 東原健康クラブ

## ～活動概要～

会 場：東野集会所(東野2丁目20-25)

活 動 日：毎週月曜日 10:30～11:30

参加費：無 料

活動内容：いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操

代表(問い合わせ先):升田様(082-875-4020)

現参加人数：25名

## 地図



世話人の升田です。

参加者が楽しめるように試行錯誤して頑張ってます。

写真を撮る前に、笑顔でと言われて一人だけステキな笑顔です。

今後、世話人を増やそうとアタック中です。





もっと教えて！

# 活動のQ&Aコーナー

**Q:活動を始めた  
きっかけはなんですか？**

**A:** 体力減退を感じて、行政で推奨しているいきいき百歳体操を確信して始めました。人に会うこと、話をすることが大切なので、人が集まれる場所を作りたいと思ったのがきっかけです。

藤田作業療法士さんによる  
体操指導は、なぜか心も元気に  
なり、笑顔がでます。

**Q:世話人と参加者の方から  
一言お願いします！**

世話人



健康で長生きしたい人達の集まりなので、皆さん活動に前向きです。



参加者

友達の紹介で、夏ぐらいから参加しています。体操は丁度良いです。ここに来て、知らない人と知り合えたので来てよかったです。会場に来るまでも運動になっています。入ったら楽しいですよ。



参加者

通い始めて2年ぐらいたちます。家でぼーっとするよりは、ここに来て身体を動かしたり、いろんなことを学ばせてもらう方がよっぽど楽しいです。代表の升田さんに誘ってもらえてよかったです。体操を継続することで、躓きがなくなりました。

**Q:活動内容について  
詳しく教えてください**

**A:** 会話ができる会にしたいので、いきいき百歳体操だけでなく、歌やゲームも行います。体操は、10時30分からですが、9時30分からサロン活動もしているので、ぜひご参加ください。



いきいき百歳体操  
ポイント指導風景  
講師 ぎおん牛田病院  
藤田作業療法士

定期的にはリハビリの先生が来て、いきいき百歳体操のポイント指導と体力測定をしてもらっています。体力測定では、前回の結果と見比べて頂き、変化を感じてもらっています。

**Q:活動の雰囲気教えてください**

**A:** 早めに会場に来て、談笑を楽しまれる方、用意してあるゲームで楽しむ方、裁縫が得意な方は、お手玉を作ったり、各々楽しんでいきます。

体操開始前の代表の挨拶では、『今日は何の日？』から始まるのが恒例となっています。それを楽しみにしている参加者も多いです。