

## 「地域における公益的な取組」

### 1 施設名

鈴川敬寿園

### 2 取組の名称

いきいき百歳体操の実施

### 3 取組内容について

「高齢になっても、住み慣れたまちで自分らしく生活したい」これは、私たちみんなの願いです。いきいきと楽しい生活には、健康なからだづくりが不可欠です。

筋力トレーニングは、何歳から始めても、効果を発揮することが分かっています。

「いきいき百歳体操」は、DVD を観ながら、大半をイスに腰かけた状態で行う 40 分程度の簡単な筋力向上体操です。

鈴川敬寿園では地域貢献活動として、施設も所属しております大野目第六町内会及び近隣の方々向けに月に 1 回、施設を開放しいきいき百歳体操実施しております。また、体操後に茶話会を行ったりしており、参加者も回を重ねるごとに定着し、利用者様・職員と顔なじみの関係を築かせていただいております。

利用者様も地域の方々と一緒に体操を行うことで、さらにいきいきとすることができ、またご参加された方々にどのような施設か興味や関心をもっていただくことで、認知が高まり地域福祉の拠点として、また地域福祉の向上に貢献したいと願っています。

