

## 明日の「元気」を、今「地域と一緒に」つくる

いきいき百歳体操に取り組んでいる地区を毎月紹介しています。

西多久町では最初の教室。

### 西多久町板屋地区



次号は宝蔵寺地区の  
取り組みを紹介します！

グループ名：すこやか板屋サロン  
 開始時期：令和2年7月から  
 実施日：毎週水曜日  
 13時30分～14時30分  
 場所：板屋公民館  
 参加者数：18人程度  
 代表者：本村 則子のりこさん  
 コメント：

市立病院の理学療法士、小柳先生の指導を受けて体操を始めました。始める前は、月2回の開催でしたが、今では「毎週水曜日はいきいき百歳体操の日」となり、毎回笑顔で頑張っています。

今日よりも明日と、健康で笑顔の絶えない日々のために、今後も頑張りたいと思います。

宝蔵寺

板屋

別府一区

宮ノ浦

浦山

空山

東町

東の原

羽佐間

別府二区

中多久

高木川内

石州分

上田町

浦町

合同  
東多久

納所

西の谷

古賀三区

撰分

真納所

西の原

## いきいきシニアライフを応援します

第1回

# 高齢者の生活で 不自由さを感じる悩みを知って、 自立した生活を送るには

よく聞かれる生活で気になっていること、それは体のどの臓器と関係するのか？

あらわれてくる病気、どう予防するのかを一緒に考えましょう。今回は、よく聞かれる悩みを集めてみました。

生活の中で感じることは全身と関係しています。  
 年齢を重ねると姿勢や髪の毛、皮膚など個人差もありますが、  
 悩みの内容に当てはまることが多いのではないのでしょうか？  
 いくつかの悩みをいっしょに予防することを考えましょう！

