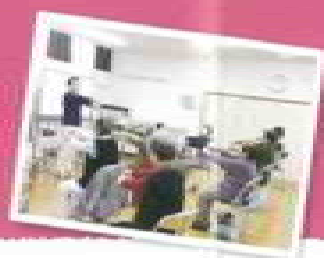


いきいき百歳応援団に参加して、 お年寄りを元気にする サポートをしませんか？



いきいき百歳応援団について

平成14年に始まった「いきいき百歳体操」も10才になり、高知市内280ヶ所、高知県下570ヶ所を超える会場で多くの高齢者がいきいきと元気に参加をしています。このような広がりは全国でもめずらしく、各方面から注目されていますが、各会場の運営などは地域のボランティアによるもので、それぞれの会場でお世話役さんのご苦労、悩みも多くなってまいりました。また、お世話役サポーターの高齢化もあり、会場の活性化、継続のためのネットワーク、支え合いが必要ではないかと考え、平成23年12月に11人の仲間とNPO法人いきいき百歳応援団を立ち上げました。元気でいきいきと暮らせる高齢者になりたい、楽しみたい、そんな思いをお持ちの皆さんの参加をお待ちしています。

活動方針

- 「いきいき百歳体操」を活用した保健、医療または福祉の推進
- 「いきいき百歳体操」による地域間ネットワーク構築
- 「いきいき百歳体操」を生かしたまちづくりの推進
- 「いきいき百歳大交流会」の開催及び継続のための仕組みづくり

主な事業・活動内容

- 1 お困りごと相談（アンケート・ヒアリングなど）
「サポーターが欲しい」「会場費がけっこうかかる」などお困りのことがあればご相談ください。
- 2 いきいき百歳新聞の発行
各会場の様子や参加者の声、イベントのお知らせなどを紹介します。
- 3 お世話役研修会の実施
講師を招いてのセミナー交流会などを行います。
- 4 いきいき百歳大交流会の開催支援
実行委員会と共催で楽しく盛り上がる大会にします。
- 5 行政への協力要請、行政との協働
会場の声を行政に届けます。
- 6 各会場の見学および交流
県内各会場にお邪魔し、会員のみなさんと交流を促します。
- 7 その他レクリエーション等のご紹介
紙芝居、交通安全啓発などを行います。

入会金・会費等は必要ありません！

会員（お世話役・サポーター）募集中！

サポーターさんが定数でなく残っている会場があります。

いきいき百歳応援団は、会員（現在お世話役をされている方や、これからともに活動をしていただける方）を募集しています。
入会申込ハガキに必要事項をご記入の上、投函してください。（切手不要）

お世話役さんの声

- お年寄りの方の笑顔がやりがいです。
- たくさん元気もらえます。
- 貴重なコミュニケーションの場になっているのがうれしいです。
- 学びさせていただくことが多いです。
- 高知の未来を自分達が支えているのだと思うとやりがいがあります。

かみかみ百歳体操も推進中!!

口の元気はおいしく食べ、会話を楽しむために大切です。日頃の口の手入れや歯医者さんを受診することと合わせて、かみかみ百歳体操で口を元気にし、おいしく食べ、人とおしゃべりを楽しむ生活を送りましょう。

Q1 かみかみ百歳体操って どんな体操？

食べる力を高める力をつけるために、イスに座って口の周りを動かす運動です。

Q2 どんな効果があるの？

まず、唾液がよく出るようになります。唾液が出ると、口の中が清潔に保たれ、食べることや飲み込むことが楽になります。また、口の周りに力がつくので、食べこぼしやむせることが改善されます。

Q3 いつやれば効果的なの？

いつでもかまいませんが、食事の前におこなうと口の準備運動になり、むせることの手助けになります。週1回以上、「いきいき百歳体操」と合わせておこなうとより効果的です。



高知県内570ヶ所で開催中!

各会場の運営は地域のボランティアによるものなので、どうしても多くの協力が必要としています。



高知独立大学の学生も応援しています!



お年寄りの元気が、
高知の元気!
高知の元気が、
日本の元気!

