

高砂町支え合いづくり

ニュース 10号

令和5年2月

高砂町介護予防・生活支援体制整備協議会

会長 藤谷 剛

事務局：高砂市社会福祉協議会地域福祉課

生活支援コーディネーター 岡田

電話 079-443-3725

介護予防に取り組む「いきいき百歳体操」

高砂地区で15グループ活動中



グループ「キラキラ」

いきいき百歳体操は、高知県で考案され、介護予防に効果的と全国に拡大しています。高砂市でも平成26年から活動グループの結成を呼び掛け、3人以上のグループにDVDやおもりの貸出を行い、現在、市内で96グループ1,226人の方が取り組んでいます。

高砂地区でも15グループが活動中です。

グループ「キラキラ」は、高砂公民館で毎月曜10時から体操をしています（会費月500円）。コロナ禍で茶話会は休止していますが、再開を楽しみに活動中です。（参加可）

グループ「すみれ」は、福祉交流センターで毎木曜10時から体操をしています（会費月300円）。（参加可）



グループすみれ

グループ「浜っこ」は、東宮町自治会館で毎金曜9時半から体操をしています（会費年500円）。本格的な茶話会は休止していますが、体操後は、コーヒーとお菓子で歓談して楽しく過ごしています。（参加可）

いきいき百歳体操は、介護予防プラス認知症予防に効果的と言われています。

グループは、3人以上で活動支援が受けられますので、是非お友達とご相談ください。

いきいき百歳体操問合わせ先

高砂市地域包括支援センター いきいき百歳体操担当 079-443-3723

コミセンで楽しく開催



参加者大歓迎

「おいでくらぶ」

毎月第1土曜日 午後1時から

体操、企画行事、カードゲーム

コーヒー・お茶・お菓子あり

参加費：200円

協議会の参加団体

- 町福祉推進委員会
- 地区連合自治会
- 地区民生委員・児童委員会
- 町老人クラブ連合会
- 町連合婦人会