

令和4年12月吉日

関係各位

いきいき百歳大交流大会実行委員会
代表 西本 由美子

「第17回いきいき百歳大交流大会」報告新聞の送付について

師走の候、皆様にはお元気でご活躍のことと存じます。日頃は、本会の活動にご理解とご協力をいただき厚く御礼申し上げます。

今年度の「第17回いきいき百歳大交流大会」は、難しい状況の中での開催となりましたが、高知市内等から約230名の方々にご参加いただき、笑顔あふれる中で無事に終わることができました。これもひとえに皆様方にご助力、ご協力をいただいたおかげと、深く感謝申し上げます。

さて、大会当日の会場のような、参加された皆様の感想などをまとめた報告新聞を作成しましたので、送付させていただきます。写真やコメントを見て、参加された方は大会を思い出し、また、参加できなかった方は大会のようすを思い描いて頂けたら幸いです。

参加者の「この会をぜひ続けてほしい」などのご意見に後押しされ、来年度もよりよい大会を開催できるよう準備したいと考えております。今後も引き続きご理解、ご協力をいただけますよう、よろしくお願い申し上げます。

第18回大会についてのお知らせ

日時 令和5年10月26日(木) 午前中

場所 高知県立県民文化ホールオレンジ

☆来年度改めてご案内いたします。皆様のご来場をお待ちしております☆

報告新聞

2022年
10月27日

第17回いきいき百歳

大交流大会

「めざそう健康長寿！始めよう、続けよう楽しい貯筋！」
この大会は赤い羽根共同募金助成事業・高知県福祉活動支援基金助成事業活用事業です。
この大会は、「高知家健康パスポート事業ポイント付与対象事業」です。



皆様に御協力いただき
難しい状況の中での大会を
無事終わることが出来ました。
感謝を込めて大会の様子を
ご報告いたします。



大交流大会の思い出



【高知市基幹型地域包括支援センター】

コロナ禍での大交流大会の開催、実行委員並びにボランティアの皆様、本当にお疲れ様でした。感染予防策を取り、様々なことに配慮しながらの開催で考えることがたくさんあり、悩み、大変だったことと思います。

皆様方の努力のおかげで、プログラム最後のよさこい踊りでは、みんなで楽しく踊り、会場が一体となって盛り上がりました。笑顔いっぱい、元気をもらって、「明日からも頑張ろう!」と鋭気が養われたのではないのでしょうか?

この大会を数多くのボランティアさんが支えてくださっていること、また応援してくださっている人がたくさんいることを改めて実感した大会でした。

コロナによる影響もあり、地域の体操会場では参加者が減ってきております。元気で過ごせる体を保つためには、地域の体操会場に行きしっかりと体を動かし、人と交流することがとても大切です。体操会場で、お顔をみかけなくなった人がいれば、「また来ませんか?」と一言お声掛けをお願いいたします。みんなでコロナに負けない体づくりをしましょう。

【社会福祉法人 高知市社会福祉協議会 地域協働課 ボランティアセンター】

3年振りの大会開催、おめでとうございます。今回も参加させていただき、ありがとうございました。

この大会が来年、再来年も引き続いて開催できるようこれからも日々百歳体操で健康に「こうち笑顔マイレージ」のポイントを貯めていただき、また市社協も皆さんと一緒にこの大会を盛り上げていきたいと思っております。

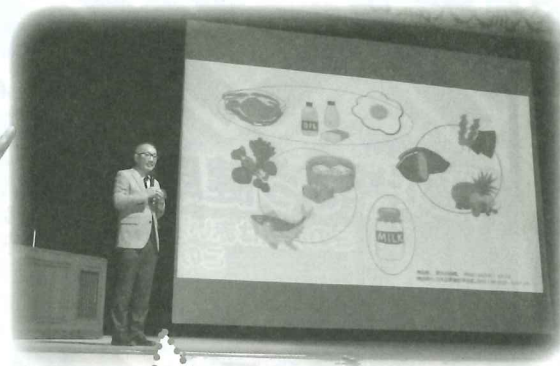


【いきいき百歳大交流大会実行委員会から、お礼とお願い】

第17回大会は、多くの事業所や団体からの協賛金、高知県社会福祉協議会の助成金、さらに高知県赤い羽根共同募金会を通じて多くの皆様から寄せられた募金などにより開催することが出来ました。皆様の温かいご支援に深く感謝申し上げます。

1年間を通して大会を企画・運営する実行委員、大会直前の準備や当日のボランティアを大募集です。いきいき百歳体操で動ける体を保ち、仲間との交流を楽しみにして下さる方々に大会をより楽しんで頂ける為に、一緒に活動して下さる方を心からお待ちしています。

担当 豊永 正行 TEL090-8974-4223



【大会に参加して】 基調講演 講師 熊谷 修

2020年、高知市基幹型地域包括支援センターからお誘いをいただき「いきいき百歳」活動を食生活の改善をとおして応援することになりました。ところが新型コロナウイルスの感染拡大に阻まれて、なかなか高知に向って活動に加わることができませんでした。しかし10月27日やと県民文化ホールで直に皆さんの活動に触れることができました。会場受付の賑わいを通り亀馬君の頭をなでて、壇上から皆さんの顔をみつめお話をすすめる高知市の「いきいき百歳」食生活改善活動の広がりに大きな可能性を感じました。私たちが何気なく営んでいる食生活をよりよいものにするためには「しっかりとした」体力と「知力」、そして「人に心配りする力」がなくてはなりません。可能性を感じたわけはこの3つの力が参加者のみなさんに満ち溢れていると思われたからです。これから、みなさんの健康づくりに「毎日の10食品群チェック」が仲間入りします。どうぞよろしくお願いいたします。

【大会参加者の感想】

- ① 久しぶりの大会、心弾む思いで会場へ、笑顔のお出迎えウキウキと席に着き、辺りを見回すと空席の多さにビックリ。食事は一日三回キチンと食べるようにとのお話に、自分は二回と間食で済ます毎日にドッキリ。翌朝の新聞に自分たちのグループの体操している姿があり、これ又ビックリ!(80代)
- ② 熊谷先生の「栄養改善」「シニア世代の食事3原則」等素晴らしいお話、「あれも食べよう、これも食べよう」と思う気持ちで健康長寿を目指して、体操を続けて行きたいです。楽しい時間をありがとうございました。(70代)
- ③ 大会に初めて参加させてもらい、体操のポイントの確認、食事と運動の大切さに気づき、良い刺激になり楽しく過ごさせてもらいありがとうございました。(70代)

【90歳以上の体操参加者表彰】

田中 春子さん(99歳) 孕西公民館なかよし会

交流会に参加して、大勢のお世話役さんに親切にいただき、心強く思いました。皆さんと百歳体操をするのも楽しい。できるだけ頑張りたいと思います。

大野 末香さん(98歳) 宝町公民館

素晴らしい大会に参加させていただき、久しぶりに多くの方と触れ合い、感動が胸があふってきました。長生きに感謝しました。立派ですばらしい方が多くいる中で私が代表で表彰され、この荣誉に負けないように多くの方と笑顔で対話をして、常に希望を持って百歳体操に感謝をして、100歳を目指して1日1日を楽しんで生きてゆきます。ありがとうございました。



【開設から10年継続会場】

城見台公民館体操会場 山崎 幸彦さん

この度、いきいき百歳大交流大会長の高知市長岡崎誠也氏より、実施10年として表彰され、参加者一同ありがたく喜んでおります。

H23年、町内の中屋サポーターから城見台公民館で体操とお話があり、参加者を募集し、20数名の登録者があり、それから10年。参加人員は15名程度ですが、いきいきと体操を続けております。コロナのためたびたび休会がございましたが、開始すればいつものメンバーで楽しんでおります。

90歳以上の方が2名、70歳以上の方がばかりですが、肩が、足腰がよくなったと、健康面でもいつまでも続けていきたいです。



第17回大交流大会
展示ポスター紹介

10年継続開催の会場感想・意見

- 10年元気で続けてこれられてうれしいです。これからもよろしくお願ひします。御支援ありがとうございます。(大津関なかよしグループ華)
- 一緒に始めた先輩方はいなくなりましたが、仲間がいたので、続ける事が出来ました。後に続く人が少ないので心配です。(行川本村公民館)
- 参加者が準備、あと片付けをしてくれる。みんなが色々と協力的な会場です。継続できてると思います。(旭ヶ丘グリーン台地公民館)
- 少しずつ世代交代していますがみんな楽しくしています。(弘岡上分館)
- 参加者の皆様に好評で長続き出来たと思います。(長尾山町東自治会公民館)
- 平成22年7月スタート当初は、20名以上の参加がありましたが、最近ではコロナなどの影響で10名前後と細々続けています。昨年度から実施している「リハビリ勉強会」(町内の理学療法士を講師に隔月に実施)を契機に、何とか巻き返しを図りたいと考えています。(一宮米元公会堂(米元公民館))
- 最初は25人位のグループでしたが高齢化となり多くの方が病院、デイサービスに移動し、又コロナも有り、今は少人数で仲良くやっております。(春野秋山分館)
- 開所からの方が1人だけ(90代)居ます。あとは70代が中心です。(春野公民館仁ノ分館)
- 高齢者のいこいの場所になってます。コロナの関係で寂しいですね。(春野弘岡中市民会館)
- 当初4年間は準備等2人でやっていたサポーターも自分1人だったが、5年目ぐらいから当番制(若い人達で)になり、今は皆んな自分で進んで準備、片づけもして下さる様になり、サポーターも2人になりホットしています。(東和公民館)
- 会場が狭いので少人数ですが、90才になっても自転車に乗り颯爽と遠方から参加される方が居ます。少人数でも多数いるかのように賑やかで、笑いが絶えません。コロナでの自粛は、体力だけで無く精神衛生上もこたえました。話が出来、笑い合える会場でありたいと思います。早く会食も出来るようにと願っています。(高神公民館)
- 高令者を中心に地域の人々の要望により、人の出入りはありましたが常時15名位の参加により、いきいきと続けてこれました。(城見台公民館)
- 介護予防事業として運営。デコの里の健康増進事業の柱になっています。百歳を実施しだして、施設内転倒者は0となりました。(高知市春野デコの里(百歳体操))
- 初まりは16人程居ましたが今は半減しています。許すかぎり続けてゆこうと思っています。(久礼野公民館)
- 参加者の増減が有り特にコロナ禍の中、休む参加者も多くみられて今後どうしようかと思っています。(緑ヶ丘集会所(一宮))



■主催 いきいき百歳大交流大会実行委員会 ■共催 高知市、高知県

- 協賛 朝倉地区民生委員児童委員協議会、旭地区民生委員児童委員協議会、アルフレッサ篠原化学株式会社、一宮地区民生委員児童委員協議会、一般社団法人ア・グレアブル、医療法人厚愛会、医療法人恕泉会内田脳神経外科、医療法人久会凶南病院、医療法人防治会いずみの病院、医療法人山村会山村病院、うぐるすOB会、うぐるすサクラの会体操会場、潮江地区民生委員児童委員協議会、浦戸地区民生委員児童委員協議会、NPO法人いきいき百歳応援団、江ノ口東地区民生委員児童委員協議会、花王プロフェッショナル・サービス株式会社、鏡地区民生委員児童委員協議会、株式会社アイ・エム・シーライフステージ、株式会社アンピション、株式会社ケアウェイブ、株式会社近澤製紙所、株式会社ニシウラ、株式会社ファクトデザイン事務所、株式会社山石、株式会社よどや、株式会社社リブドゥコーポレーション、カミ商事株式会社、上街区民生委員児童委員協議会、北街区民生委員児童委員協議会、介良地区民生委員児童委員協議会、高知県高齢者福祉生活協同組合、高知市共同募金鴨田地区委員会、高知ヤクルト販売株式会社、五台山地区民生委員児童委員協議会、小高坂地区民生委員児童委員協議会、在宅介護センターわかさ、栄田公民館いきいき体操部、サントリウエルネス(株)、四国明治株式会社、下知地区民生委員児童委員協議会、社会福祉法人ふるさと自然村特別養護老人ホームふるさとの丘、太平洋学園高等学校、高須地区民生委員児童委員協議会、特定地域型保育事業認可施設高知中央保育所、長浜地区民生委員児童委員協議会、認可地縁団体宝町町内会、布師田地区社会福祉協議会、白十字株式会社、はしもと、春野地区民生委員児童委員協議会、百歳体操宝町公民館会場、100才体操一ツ橋教室、フジグラン高知、まえだ歯科、初月地区民生委員児童委員協議会、三里地区民生委員児童委員協議会、南街区社会福祉協議会、御置瀬地区民生委員児童委員協議会、(有)タオ グループホーム針木虹の夢、有限会社明和総合サービス、ユニ・チャーム株式会社

- 後援 高知県医師会、高知市医師会、高知県歯科医師会、高知県歯科衛生士会、高知県看護協会、高知県理学療法士協会、高知県作業療法士会、高知県言語聴覚士会、高知県薬剤師会、高知市薬剤師会、高知県栄養士会、高知県介護福祉士会、高知県介護支援専門員連絡協議会、高知県ホームヘルパー連絡協議会、高知県リハビリテーション研究会、高知県社会福祉協議会、高知市社会福祉協議会、高知市民生委員児童委員協議会連合会、高知市老人クラブ連合会、高知市町内会連合会、高知県高知警察署、高知県国民健康保険団体連合会、日本赤十字社高知県支部、高知県医療ソーシャルワーカー協会、高知市教育委員会、高知市公民館連絡協議会、公益財団法人高知市文化振興事業団、NPO高知市民会議、NPO法人いきいき百歳応援団、高知新聞社、RKC高知放送、NHK高知放送局、KUTVテレビ高知、KSSさんさんテレビ、KCB高知ケーブルテレビ、エフエム高知

- 協力 高知県立岡豊高等学校、高知中央地区地域安全協会、山内神社、六甲デザイン、公益財団法人土佐山内記念財団、公益社団法人高知市観光協会、高知県消費生活センター、よさこい工房～祭彩～

2023年度開催予定

第18回いきいき百歳大交流大会
 日程 令和5年 10月26日(木)
 会場 高知県立県民文化ホール(オレンジ)
 皆様のご来場をお待ちしております。

いきいき百歳大交流大会 実行委員会

(代表) 西本 由美子 (副代表) 工藤 千代子
 TEL 080-3920-2101 TEL 090-2823-0561