

わたしたちが実行するまち

わたしたちが考え



2013 **そうじゃ**  
吉備路マラソン

ハーフ **公認コース** 認定

環境観光 **大使** 野口健 環境学校

赤米 **大使** 相川七瀬 赤米の稲刈り

市民力

総社スタイル / 介護予防



# 100か所

## いきいき百歳体操を実践している会場数

介護予防を目的に、平成20年6月から実践し始めた「いきいき百歳体操」。今年10月末現在、この体操を実践している会場が100か所に達しました。

体操は大半をいすに座った状態で行い、時間は40分程度。手首や足首に個人個人にあった重さのおもりを付け、ゆっくりと腕や足を動かします。近所の人同士、近くの公会堂や個人宅に週1回程度集まり、日常生活に必要な筋力を維持・向上しようと励んでいます。

100か所目の会場となったのは下三輪公会堂。民生委員の河田八千代さんは、「体操するだけでなく、顔を合わせてみんなまで交流することが、絆を深めるきっかけにもなれば」と話します。

新規に体操の実践を始めたグループには、市職員や介護予防サポーター、地域包括支援センター職員が支援するので安心です。皆さん、いきいきと暮らせる元気な百歳を目指して体操しましょう。



地域・文化・自然が与える心豊かな生活交流都市

広報そうじゃ 平成24年 12月号 No.93

発行/総社市役所 編集/企画課広報広聴係

〒719-1192 岡山県総社市中央一丁目1番1号

広報紙の配布▶電話0866(92)8218 [総務課] FAX0866(93)9479

広報紙の編集▶電話0866(92)8214 Eメールkikaku@city.soja.okayama.jp

総社市役所のホームページ <http://www.city.soja.okayama.jp/> 総社市携帯サイト



### 今月の主な内容

新規高卒者等就職フェア	2	広がれ「地・食べ」	22
表彰	6	輝いている人	25
お知らせ	10	フォトニュース	26