



## いきいき百歳体操 オススメです♥



百歳体操は高知市で考案された体操です。小ぶりの錘(おもり)を着けてゆっくりと手足を1カ所ずつ動かすことで筋力がつき介護予防の役に立つと全国に広まっています。もちろん、さいたま市もお勧めしており、土合地区にもあちこちに百歳体操の会があります。皆さんも参加してみませんか!?

重錘(じゅうすい)バンド  
棒状の錘は1本 200g、  
最大6本入ります。



### 百歳体操の会におじゃましました!

普段の動きが楽になる、痛めた膝を守りたい、友人に会いたい... 理由は様々。でも、皆さん体操を楽しんでいました。

#### サロン西堀 さくら草

毎月1回 第3水曜日  
西堀仲自治会館

西堀仲地域の民生委員が主催している百歳体操のための会です。1、2、3、4...と声に出して皆さんで数をカウントしながらの体操。ご自身の体調に向き合いやすいのだそうです。休憩時には飴が配られ、疲れを癒しながら気軽なおしゃべりを楽しんでいます。



#### ■主催者より

月1回の百歳体操の会とほかに折り紙、ぬり絵、三線演奏、ヤクルトのお腹元気教室などの月々のサロン活動も行っています。少人数ですが、終わったあとのおしゃべりも楽しみのひとつです。



#### 町谷サロン

毎月1回 第3火曜日  
町谷自治会館

町谷地域の民生委員5名が合同で主催、高齢者サロンの活動の内容として百歳体操を採り入れています。さいたま市作製の百歳体操のCDを活用。CDからは体操の要領の説明のあと、体操用のカラオケが流れ、歌を歌いながらの体操です。民生委員が自作の歌詞カードを配ってくれます。



#### ■主催者より

《町谷サロンやってます》  
毎月第三火曜10時から自治会館で15人くらいが集まります。健康に役立つ情報交換や懐メロを歌いながら「百歳体操」をやっています。



#### みんなでハッピー ~桜田百歳体操~

毎月2回 第1、第3火曜日  
桜田自治会集会所

桜田地域の民生委員2名が主催です。準備体操、百歳体操、整理体操としっかり運動します。

後半は、歌いながら運動するための歌詞を貼り出してくれます。さいたま市のシルバーポイント事業にも対応、参加するとポイントシールをもらえます。



#### ■主催者より

昨年4月から活動中。現在、メンバーは女性ばかりです。前半は動作が早くならないようにメトロノームを使っています。後半の足の運動の時は歌に合わせて実施しています。



土合地区社協では、重錘バンドを貸し出しています!

ご利用になりたい団体の方は、お気軽にお問い合わせください。

土合地区社会福祉協議会  
TEL 048-826-5993 平日 10:00~16:00

# 2024 土合地区社協の行事を紹介します!!

本年度も様々な活動を執り行うことができました。皆さまのご参加、ご支援、ご協力に感謝申し上げます。それぞれの行事で準備、実施、総括のステップを踏んで次の活動へとつないでいます。来年度も地域の皆さまの笑顔が増えるような活動を計画してまいります。ご参加、ご協力のほどよろしくお祈りします!

**定例総会** 令和4年度からの5か年の計画をまとめた地域福祉行動計画に基づき、本年度の具体的な活動等を検討、決定します。



**プチうんどうかいごっこ** 6/25 土合公民館

あんよができたらご参加OK!  
かけっこ、大玉ころがし、玉入れなど運動会のように公民館の広い体育室で思い切り楽しみました!!

元気いっぱいの大活躍でみ〜んな、金メダルでした。



**ふれあい会食 (春)**  
75歳以上のおひとり暮らしの方を対象とした楽しい出し物とお食事の会です。

6/15 栄和公民館 沖縄音楽 (三線)  
6/28 土合公民館 うたごえ喫茶

**ママたちもリフレッシュ!** 9/5~10/3 毎木曜日  
おやこで楽しみましょ♪ 土合公民館

親子同士で一緒に遊び、体を動かしたり制作をしたり。主任児童委員とママたちの座談会もおこないました。「この講座をきっかけにして、外へ出かける意欲がでてきた!」「子供の話ではなく自分の話ができて久しぶりにリフレッシュできた!」と好評でした。

**敬老お祝い品配布** 9月

民生委員や地域の自治会役員の方のご協力で、75歳以上の皆さまに敬老お祝い品をお配りし、ご長寿をお祝いしました。本年は特に暑さが厳しい中での配布でした。ご協力いただいた皆様、誠にありがとうございました。



**敬老のつどい**  
地域のご高齢者の皆さまのご長寿をお祝いする会です。自治会役員、民生委員、学校関係者、ボランティアの方々のご協力のもと開催しています。



9/28 土合小学校  
清水市長をはじめ、来賓の方々からのご祝辞のあと、土合小学校金管バンドの元気で素敵な演奏とパフォーマンス、ものまね芸人で歌手のHibiki (ヒビキ) さんの圧巻の歌謡ショーで楽しんでいただきました。今回から土合中学校の生徒さんもボランティアとして協力、参加者の皆さんにとっても喜ばれました。



Hibikiさん

10/5 新開小学校  
まずは来賓の方々からのご祝辞から。次なる出し物は春風亭一花さんによる落語です。最後に新開小学校金管バンドの皆さんが演奏を披露、バンドの伴奏に合わせて会場の皆さんも歌いました。あいにくの冷たい雨の日でしたが、お出かけくださった皆さん、ありがとうございました。

**ふれあい会食 (秋)**  
11/16 栄和公民館 オカリナ演奏  
11/21 土合公民館 わらしべ保育園の皆さん

**赤い羽根共同募金** 10月~翌3月

中浦和駅頭での募金活動を皮切りに本紙発行日現在も活動中です。集まったご寄付は地域の福祉にも役立てられます。

**ちびっこハロウィンパーティー**  
ママと一緒に作ったのは、息で飛び出すお化け。子供たちは面白びっくり! ペットボトルお化けの退治もして、帰りにお土産をもらってニコリ。

10/16 栄和公民館  
10/23 土合公民館



**ママと赤ちゃんのふれあい広場: クリスマス会**  
西堀婦人会の協力で、手形や足形を記念スタンプ。ママと一緒に、おやとこクラブの先生や主任児童委員さんたちと楽しく遊んでいたら、なんとサンタクロースが登場! 子供たちは大興奮でした。

11/26 土合公民館

**親子でにっこりクリスマス**  
クリスマスの素敵な飾り付けがいっぱいの体育館。アトリエテテさんによる楽しいゲームや読み聞かせで、みんなにっこり☆  
サンタクロースと記念写真も撮れたよ。

12/18 栄和公民館

**通年** ・なかよし文庫支援…土合公民館内にある「なかよし文庫」の新しい本を増やしています  
**随時** ・高齢者サロン支援…出前うたごえ喫茶、ハーブミニコンサート、百歳体操支援など  
・車いす貸し出し事業・フードドライブ協力・賛助会員募集活動…4ページ目をご覧ください



## いきいき百歳体操 オススメです♥



百歳体操は高知市で考案された体操です。小ぶりの錘(おもり)を着けてゆっくりと手足を1カ所ずつ動かすことで筋力がつき介護予防の役に立つと全国に広まっています。もちろん、さいたま市もお勧めしており、土合地区にもあちこちに百歳体操の会があります。皆さんも参加してみませんか!?

重錘(じゅうすい)バンド  
棒状の錘は1本 200g、  
最大6本入ります。



### 百歳体操の会におじゃましました!

普段の動きが楽になる、痛めた膝を守りたい、友人に会いたい...理由は様々。でも、皆さん体操を楽しんでいました。

#### サロン西堀 さくら草

毎月1回 第3水曜日  
西堀仲自治会館

西堀仲地域の民生委員が主催している百歳体操のための会です。1、2、3、4...と声に出して皆さんで数をカウントしながらの体操。ご自身の体調に向き合いやすいのだそうです。休憩時には飴が配られ、疲れを癒しながら気軽なおしゃべりを楽しんでいます。



#### ■主催者より

月1回の百歳体操の会とほかに折り紙、ぬり絵、三線演奏、ヤクルトのお腹元気教室などの月々のサロン活動も行っています。少人数ですが、終わったあとのおしゃべりも楽しみのひとつです。



#### 町谷サロン

毎月1回 第3火曜日  
町谷自治会館

町谷地域の民生委員5名が合同で主催、高齢者サロンの活動の内容として百歳体操を採り入れています。さいたま市作製の百歳体操のCDを活用。CDからは体操の要領の説明のあと、体操用のカラオケが流れ、歌を歌いながらの体操です。民生委員が自作の歌詞カードを配ってくれます。



#### ■主催者より

《町谷サロンやってます》  
毎月第三火曜10時から自治会館で15人くらいが集まります。健康に役立つ情報交換や懐メロを歌いながら「百歳体操」をやっています。



#### みんなでハッピー ～桜田百歳体操～

毎月2回 第1、第3火曜日  
桜田自治会集会所

桜田地域の民生委員2名が主催です。準備体操、百歳体操、整理体操としっかり運動します。

後半は、歌いながら運動するための歌詞を貼り出してくれます。さいたま市のシルバーポイント事業にも対応、参加するとポイントシールをもらえます。



#### ■主催者より

昨年4月から活動中。現在、メンバーは女性ばかりです。前半は動作が早くならないようにメトロノームを使っています。後半の足の運動の時は歌に合わせて実施しています。



土合地区社協では、重錘バンドを貸し出しています!

ご利用になりたい団体の方は、お気軽にお問い合わせください。

土合地区社会福祉協議会

TEL 048-826-5993 平日 10:00~16:00

