

100歳体操「ららら」に参加して

佐世保支部 半澤佳子・松崎知夏

昨年7月、包括より100歳体操のお手伝いをしてもらえないかとお話をいただきました。半澤歯科衛生士と松崎の二人で地域の方々のお役に立てればとの思いで参加しています。数回、包括の方々と流れを確認した後、9月より完全に歯科衛生士2人体制で開催しています。

毎週金曜日、15:00～15:40、メインは100歳体操ですが、佐世保市独自の体操と歌謡曲に合わせてリズムなど、隔週交互に行なってます。年に2回、白十字会より来て頂いて体力測定をし、セラピストより説明を受け、100歳体操の意義など、レクチャーをしていただいています。

ここに来られる方は、ララコープに会員登録され、買い物送迎車で自宅よりララコープまで送迎車を利用し、100歳体操をして、買い物をして、また送迎車で自宅へ戻られるという方と、直接、車や徒歩で来られる方がいらっしゃいます。送迎車は3台で1台最大6名、毎回、16名前後の参加があります。

皆さんとても楽しんで参加されています。運営に慣れたら、口の健康、身体の健康の為になる様な話もできたらいいなと思っています。支援の仕方も様々ですが、多職種と連携を取り、このような活動に参加し、地域の方々のお役に立つ活動に携われてる事に感謝です。

