

いきいき百歳体操サークルをご紹介します

町内にはさまざまな運動や体操に取り組むサークルがたくさんあります。今回伺ったのは朝日で活動されている「元気の巣」。元々、地域のお茶飲みの集まりがあったところに町の保健師が百歳体操を紹介し、現在は体操と体操後のお茶飲みという形で75歳から88歳までの5人が集まっています。活動は毎週月曜日の10時から、冬季（12～3月）と暑すぎる日はお休みだそうです。

「今日は暑くなくて良かったね」、「そろそろトウキビ（畑）の時期かい？」とお話が飛び交い、体操が始まると皆さん真剣に取り組みます。調子が悪いところがあるときは重りを使わないなど、無理なく続けられています。

体操を始めたことで体力・筋力維持の効果を実感されていました。また年齢を理由に体操の継続を不安に感じている方へ「体操しなくても良いからお話しにおいでよ」と他の方が声をかけ、体操だけではない地域のつながりの場になっている場面も拝見することができました。



お茶飲みメンバーと仲良く百歳体操



それぞれの体に合わせて無理なく継続



体操の後は
お話に花が咲きます。
水分補給も
忘れずに。



サークルの
名前の由来は、
プレハブ小屋の
床にあるカラスの
足跡。

「百歳体操に興味がある」、「参加してみたい」などありましたら、お気軽に下記までご連絡ください。

問い合わせ先：役場福祉課地域包括支援 ☎ 4 8 2 - 2 9 2 1（課直通）

（広告）

お食事からデザートまで、ごゆっくりお過ごしください

ディナー営業がスタート！

金 土 日 17:30～20:30
L.O. 19:30

レストラン 摩周

〒088-3201 川上郡弟子屈町摩周3丁目3-1
TEL: 015-482-1860

【営業時間】
★ランチ 〈水～日・祝日 11:00～14:00〉
★デザート 〈無くなり次第終了〉
★ディナー 〈金・土・日 17:30～20:30〉
★ラストオーダー 19:30

弟子屈えこパスポート 摩周・屈斜路周遊バスきっぷ

町民
無料！

8月1日(土)から「弟子屈えこパスポート」という名称で、摩周・屈斜路周遊バスきっぷを発売します！このパスポートは、期間限定で運行される2路線のバス「摩周湖バス・屈斜路バス」が乗り放題で利用できるパスポートです。

今年度は町民限定で、運行期間中「摩周湖バス・屈斜路バス」を無料で利用できるパスポートを発行します。摩周湖や屈斜路湖など、バスを利用して弟子屈の自然を再発見してみてください。

▶ 運航期間 / 8月1日(土)～30日(日)

▶ 運 賃 / 町民無料（町に住居登録がある方）

▶ 無料パスポート申請（発券）方法 /

役場環境生活課もしくは川湯支所の窓口に、身分を証明できるもの（運転免許証、マイナンバーカードなど）を持参の上、利用する本人（家族で申請する場合には代表者）がお越しください。

※窓口に来ることができない方は、電話でお問い合わせください。

▶ 発券期間 / 7月21日(火)～8月28日(金) 9時～17時（平日のみ）

▶ 運行区間 / ①摩周湖バス 摩周駅 ⇄ 道の駅摩周温泉 ⇄ 摩周湖第1展望台

（1日3便、第3便のみ終着は摩周湖第1展望台で屈斜路バスに接続）

②屈斜路バス 川湯温泉駅 ⇄ 摩周湖第1展望台

川湯温泉駅 ⇄ 硫黄山 ⇄ 砂湯 ⇄ 屈斜路プリンスホテル

（1日3便、第3便のみ終着は川湯温泉駅）

▶ 利用上の注意事項 /

- ・定期路線バス（川湯線・屈斜路線・美留和線）は利用できません。
- ・パスポートは利用者本人以外、利用できません。
- ・第3便については、ジャンボタクシーによる運行となり、定員が9名となります。定員を超える場合には、有料乗客が優先となりますのでご了承願います。

▶ その他 /

- ・詳しい運行時刻表については、申請時にお渡しします。
- ・簡単なアンケートにご協力いただきます。

※時刻表や町民以外の方向へのパスポート（有料）などについては、8月号にてお知らせします。



問い合わせ先 / 町地域公共交通活性化協議会（役場環境生活課生活係内）

☎ 4 8 2 - 2 9 3 4（課直通）