

いきいき百歳体操サークルをご紹介します

今回訪問したのは、「湯の島ゆかり会」。地域の老人クラブがなくなった後、「みんなで集まろうよ」と誘い合い一緒に食事を作って食べたことからこの会が始まりました。現在は毎週土曜日13時から、それぞれのペースで「自分のために」と、いきいき百歳体操やしやしき百歳体操、ガンバルーン、ふまねっと運動を行っているほか、年に1回は食事会を開催しています。

参加者は80代から90代が中心で、最高齢は91歳の2人。皆さんは「一人では難しいけど、みんなと集まるから続けられる」、「少し休んで出てきたらやっぱり足腰に効くのが分かるね」などと歓談していました。

また、介護予防のサポーターさんや、現在2代目のお世話役さんにもお話を伺うと、「何歳になっても挑戦し続けることは大切で、日頃から集まって体と頭を同時に使うのはとても良いことだと思う」、「私も身体を動かしたりお話をしたりするのが楽しいので続けている。『きょうよう』と『きょういく』（今日用事がある、今日行くところがある）が大切。まずは一度参加してくれたらいいな…」と話していました。

近所の一人暮らしの方を気にかける温かい雰囲気と、自分のために続けていることが、地域の居場所を保ち介護予防の力の一つとなっていることを教わりました。



自分のペースで自分のために



地域や仲間とのつながりが継続の秘訣

「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係 ☎ 482-2921（課直通）

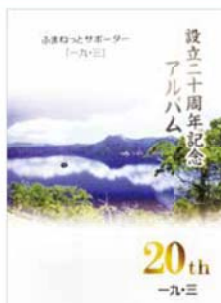
図書館企画展示コーナーのご案内

9月は世界アルツハイマー月間です。若くても、年齢を重ねても、自分らしく過ごしていきたいですね。

認知症は誰もが関わりを持つ可能性のあるものです。今月は、健康や認知症がわかる本、相談窓口の紹介などを展示・貸出しています。認知症があってもなくても、お互いさまで過ごしやすい地域や、日々の暮らしが豊かになるきっかけを見つけてみませんか？

▶ 場所：町図書館

▶ 期間：9月1日(火)～30日(水)



今年度設立20周年を迎えた「ふまねっとサポーター九九三」の記念誌も展示



昨年度の様子

問い合わせ先／役場福祉課地域包括支援係 ☎ 482-2921（課直通）

令和8年熊本地震災害義援金受付のお知らせ

令和8年熊本地震により被災をされた方々、ご家族の皆さまに、心よりお見舞いを申し上げます。

町では、被災された方々のために義援金の受付をしています。

皆さまの善意で集められた義援金は、日本赤十字社を通じて、被災者の救援活動に役立てていただきます。

義援金の受付は、役場福祉課窓口および川湯支所で行っています（町では義援金受付用口座の開設は行っていません）。

なお、現在町では、救援物資の受付は行っていませんのでご了承ください。

～個人でも義援金の送金が可能です～

(1) 銀行をご利用の場合

- ・三井住友銀行 すずらん支店 普通 2787553 口座名：日本赤十字社 にほんせきじゅうししゃ
- ・三菱UFJ銀行 やまびこ支店 普通 2105551 口座名：日本赤十字社 にほんせきじゅうししゃ
- ・みずほ銀行 クヌギ支店 普通 0620820 口座名：日本赤十字社 にほんせきじゅうししゃ

(2) ゆうちょ銀行・郵便局をご利用の場合

- ・口座記号番号 00190-3-605956 につせきれい わ はちねんくもとし しんさいがい ぎ えんきん
- ・口座加入者名 日赤令和8年熊本地震災害義援金

※詳しくは日本赤十字社のホームページをご覧ください。

皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いします。

義援金を装った詐欺には十分ご注意ください！



問い合わせ先／役場福祉課地域福祉係 ☎ 482-2921（課直通）

「弟子屈市街地区敬老会」を開催します



町睦会と町による「弟子屈市街地区敬老会」を9月12日(土)に開催します。敬老会対象者は75歳以上の方で、8月中旬に案内を送付しています。皆さんぜひご参加ください。

また、77歳、88歳、99歳の方には、9月中旬に祝品を郵送します。

問い合わせ先／役場福祉課地域福祉係 ☎ 482-2921（課直通）