

参加者の声

無理なく続けられる運動 交流広がる活動の輪

足の骨折をきっかけに身体を動かす大切さを実感し、いもっこ体操を始めました。いもっこ体操は、無理なく自分のペースで取り組めるため、運動が苦手な人でも続けやすいです。体操をきっかけに顔見知りが増え、一緒にウォーキングイベントへ参加するなど、活動の輪も広がり充実しています。

いもっこ体操歴3年
福田さん



①②椅子を使い、楽しく自分のペースで運動できます。③体操の休憩時間にお茶で一息つく集会所も。



③

「三芳町には、長く親しまれ、地域の皆さんの健康づくりを支えてきた体操があることを知っていますか？」
町内の医療機関や住民によって19年前に作られ、現在も続いている「いもっこ体操」。

「青い山脈」などの懐かしい音楽に合わせて椅子に座りながら、手軽に運動できるのが魅力の一つです。日々の生活へ取り入れやすく、体力に自信がない人にも親しまれています。

参加者の中にはいもっこ体操ができた当初から参加する人も。「いもっこ体操を始めてから一日も欠かしたことがないです。毎日、時間を決めて約1時間しっかり行っています。88歳になっても元気でいられるのは、いもっこ体操のおかげだと思っています」と笑顔で語ってくれました。

「出会うは元気の源」
いもっこ体操は、体を動かすだけ

「今日、いもっこ体操の日だから出かけよう」と、カレンダーに書き込まれる予定が日々の生活に新しいリズムを作ってくれます。

会場に行けば、仲間と会える。顔を合わせれば、自然と会話が生まれる。体を動かしながら、笑ったり、声をかけ合ったりする。外に出るきっかけがで、人と出会い、つながりが生まれます。

「最近、体を動かしていないな」「誰かとお話したいな」と思ったら…。健康づくりの第一歩は、いもっこ体操から！いくつかになっても出会うは元気の源です。」



▲いもっこ体操は和気あいあいとした雰囲気、初めて参加する人も居心地良く参加できます。

おいでよ！いもっこ体操

いもっこ体操は、各地区の集会所、公民館で主に参加者が主体となって開催しています。興味のある人はお近くの会場へ。初めての人も大歓迎です。※ P27 参照

申込不要（無料）
どなたでも参加可能。
持ち物：動きやすい服装、飲み物



詳細はこちら



いもっこ体操参加者

生き生き暮らす、その秘訣とは――。

元気な人にはワケがある

誰もがいつまでも健やかに、自分らしく暮らせる「健幸」な町へ

問 健康増進課 健康推進担当 ☎ 188・191

Health and Happiness



当日の様子はここから (Instagram)

10/11 (日)に開催された「健康 Day」。様々な健康チェックのブースに多くの人が集まり、賑わいました。

夏の暑さが和らぎ、秋の訪れを感じる10月11日。生き生きとした表情で参加者たちが向かう先はルミナみよしで開催された「健康 Day」。自分の体と向き合い、これからも元気に暮らすヒントを見つけない、多くの参加者が会場を訪れました。

会場に設けられた血管年齢チェックのブースでは、年齢を感じさせない好結果を記録する高齢者の姿も。「なぜそんなに元気なの？」と聞いてみたくなります。



健康 Day

健康 Dayでは健康チェックやモルック体験など、健康に関するイベントが盛りだくさん。

高齢者が元気な三芳町

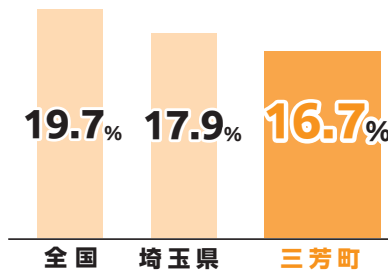
65歳以上の高齢者のうち、要支援または要介護の認定を受けている人の割合を示す介護保険要介護・要支援認定率。町の介護保険要介護・要支援認定率は、16.7%と県内や全国と比較しても低い水準で推移をしています。

年齢を重ねても、多くの高齢者が自分らしく、元気に暮らす三芳町。なぜ、町には元気な高齢者が多いのでしょうか。

今月の特集は「元気な人」には

三芳町の介護保険認定率

令和6年度介護保険認定率



三芳町の要介護認定率は、全国平均を下回っています。いつまでも元気に、自分らしく暮らし続けるために、日頃から体を動かし、人と交流することが大切です。



気軽に
参加できて、
楽しく運動♪

健康増進課で
いもっこ体操 DVD を
無料配布！

健康増進課 いもっこ体操担当
高須さん・齋藤さん