

いきいき百歳体操のキャッチフレーズが決定しました！

# なかまと伸ばそう！健康寿命

より気軽に参加でき、身近に感じるいきいき百歳体操を目指して、キャッチフレーズを募集しました！全97個の素敵な言葉が集まり、参加された皆様の投票によって決定しました。ありがとうございました。

事前に高齢福祉室で総選挙を行い、当日は、4つの候補から選んでいただきました♪



発表の様子



投票の様子

## 当日参加された皆様の声

- ・グループ発表をこれからの参考にしたいと思います。ありがとうございました。
- ・自分たちのグループも、もう少しふみ込んで色々やってみても良いのかなと思いました。
- ・多数のグループがあり心強く思った。
- ・いきいき百歳体操の効果をお聞きして続ける意味を再確認した。

などなど！たくさんの素敵な感想をいただきました。

約93%の方が「参考になった」と回答されました！

約95%の方が「また参加したい」と回答されました！



当日の様子

## おわりに

ご参加くださった皆様、ありがとうございました。集まった皆様の熱い想いが通じ合い想いを高めあえる時間になりました。

高齢福祉室からも吹田市のいきいき百歳体操の効果についての報告やひろば de 体操の会場紹介を行いました。詳細については、市ホームページに資料を掲載しています。

吹田市ホームページ →



吹田市 福祉部 高齢福祉室 2025年12月作成

令和7年度

いきいき百歳体操・ひろば de 体操

# 活動報告会

を実施しました！



終了後の写真撮影会

日時 令和7年11月14日(金) 午後2時～午後3時30分

場所 吹田市文化会館 メイシアター中ホール

内容  
・いきいき百歳体操 報告・活動発表  
・ひろば de 体操 報告・活動発表  
・いきいき百歳体操 キャッチフレーズ発表

161名(ボランティアスタッフ含む)の方がご参加くださいました！

「いきいき百歳体操」と「ひろば de 体操」の合同での集いの会は初めての試みとなりましたが、それぞれの活動の魅力が伝わる素敵な会となりました。

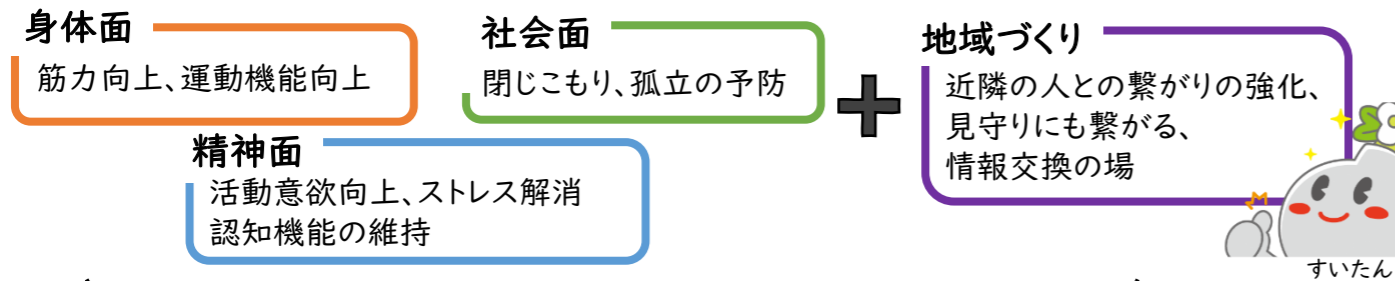
## いきいき百歳体操

- ・市内 183 グループが活動中!(令和7年 10 月末時点)
- ・約8割が女性参加者で、80 歳代の参加が最も多いです。最高齢は 100 歳の方です!

・身体機能の維持・向上のみでなく、活動が情報交換の場や地域の住民の交流の場になっています!

- ・約7割が、活動していてよかったことは、『交流できること』と回答されました!(グループ代表者へのアンケートより)

・いきいき百歳体操の活動から、さまざまな良い効果が得られます!



\\ 3グループに日頃の活動の様子を発表いただきました! //

### 染之井グループ

現在、20 名程在籍しており、春には桜の下で体操をして、お花見をする等、季節ごとのイベントを企画しています。近隣の保育園児とも交流があり、元気をもらっています。



代表 澤田さん

### コスモス

令和7年 11 月で352回目の活動を迎えました! 現在、30名程在籍しており、参加者の平均年齢は約 85 歳です。最高齢は99歳で、ほぼ皆勤賞で来られています。



代表 伊勢さん

### 岸部駅前喜楽クラブ・岸部包括支援センター

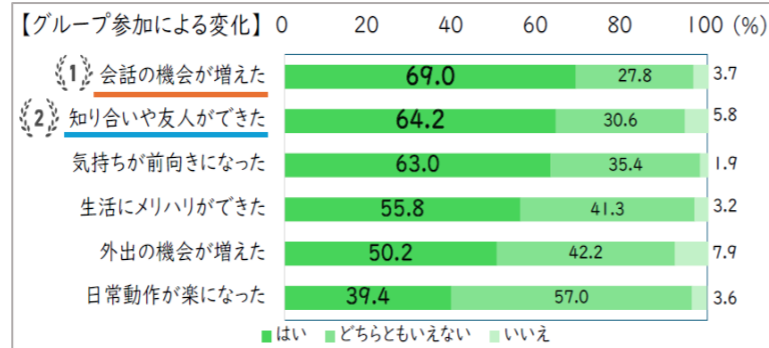
活動前後のおしゃべりも楽しみのひとつです。最近、見かけない方へは、「どうしたの?」と声掛けをしています。(代表) グループから「最近来られていない方がいて心配している」と相談を受け、訪問に伺い、支援を行いました。(包括)



左:代表 平井さん 右:岸部包括 奥野さん



質疑応答の様子



## ひろば de 体操

- ・市内 21 会場が活動中!(令和7年 10 月末時点)
- ・約8割が女性参加者で、約5割が知人や友人からの紹介で参加されています。
- ・参加者アンケートでは運営ボランティアの皆様への感謝の声も多数ありました。

\\ 2会場に日頃の活動の様子を発表いただきました! //

### 佐井寺新池公園

坂の多い地域なので、会場までの道のりも良い運動になっています。

屋外での体操は気持ちよく、参加される皆さんの姿に力もらっています。活動 10 年を目指して頑張ります!



運営ボランティア 牧井さん

### 青葉丘南第1公園 (はつらつ健康体操)

「明るく・楽しく・無理をせず」を大切に、参加される皆さんに楽しんでもらえるように、心がけています。

聴覚障がいがある方も参加されており、参加者同士で「ミニ手話教室」も開催され、交流をしています。



運営ボランティア 高橋さん

### ? 会場からの質問にもお答えいただきました! 【ひろば de 体操編】

Q 参加人数の増減はありますか。自分達の会場は保育園児が多く来てくれています。

A 【佐井寺新池】増減はあまりなく、常に 20 名前後です。  
【青葉丘南第1】23 名程。多い日は 30 名程になる時もあります。

Q ボランティアを長く続ける秘訣はありますか。

A 【佐井寺新池】無理をしないこと。活動が、自分のためにもなり、楽しく続けられています。  
【青葉丘南第1】無理をしないこと。欠席する場合は、運営ボランティア同士でメールで報告しています。

Q 夏休み期間について、どのタイミングで休むのか、別の場所でやる等、悩みます。

A 【佐井寺新池】道中歩いて来られる際に熱中症になる心配があるので、2か月間の夏休み期間を設けました。熱中症警戒アラートをチェックして適宜中止の判断をしています。  
【青葉丘南第1】今年は、思い切って7月中旬から9月中旬まで休止しました。『熱中症予防のため』と参加者も含めて気持ちを統一することが大事だと思います。

仲間と、地域で、いきいきと、活動されている様子が  
伝わる素晴らしい発表をありがとうございました!

