

【グループ紹介】

胆沢 南都田地区

南都田よさってくらぶ



私の母が、地域の皆さんとよさってくらぶで交流を持っていたのですが、コロナ禍で会場への足が遠のいたことと、母が体調を崩したことで集まることが困難となってしまいました。

娘の私が、地域の皆さんと交流を持ちたいという思いで、新たによさってくらぶを始めました。

参加費 1 回 100 円です。遊び心で「ポイントカード」を作り、12 回貯まった方にはお楽しみのプレゼントを考えています。

体操後は、時間が許す限り季節の歌・懐メロなどを唄って解散となります。

参加者の声

- * 長生きの秘訣は、自分で用事を作って動くこと
- * 男が長生きできないのが分かった。

こんないくらぶがあるのに来ないからだ。

恥ずかしがる年でもなかりうに。



ポイントカード



編集後記

「よさってくらぶ」が 10 年目を迎えます。

「よさってくらぶ」での仕事は、自分も元気になれて幸せだなあと感じています。年齢を重ねても自分のことは出来るように(^_^)今日も百歳体操を頑張っています。今年も皆さんのところに伺います。(まゆみ)



発行年月日：2026 年 7 月 10 日

発行・お問合せ先：奥州市福祉部地域共生社会課 いきいきライフ支援係
(奥州市役所内) ☎ 直通 0197-34-2199

奥州市 一般介護予防事業

通いの場「よさってくらぶ」通信

2026.7.10

第 18 号

「よさってくらぶ 10 年目記念講演会」を開催します！

みなさまのおかげで奥州市住民主体の通いの場「よさってくらぶ」は、今年で 10 年目を迎えました。それを記念し、令和 8 年 11 月 15 日（日）に「よさってくらぶ 10 年目記念講演会」を開催いたします。

講師は、「いきいき百歳体操」の開発に関わった堀川俊一先生です。^{ほりかわしゅんいち}「いきいき百歳体操」の効果やみなさまへの励ましのメッセージなど、様々なお話を頂く予定です。詳しくは、後ほど各グループ宛にご案内をお送りいたします。これからも健康で楽しく活動をしていきましょう！みなさまの参加をお待ちしております！

講師：堀川 俊一 氏

略歴：鳥取大学医学部卒業。高知市保健所前所長。高齢者保健福祉計画、障害者計画等の部門計画の策定やいきいき百歳体操の開発に携わる。



「よさってくらぶ」登録（活動）報告

4 月末現在の登録（活動）

市内全体

参加者数：延べ 2,000 人

地域別の登録（活動）グループ

水沢： 55 か所 (53)

江刺： 60 か所 (56)

前沢： 16 か所 (12)

胆沢： 19 か所 (18)

衣川： 7 か所 (6)

計 157 か所 (145)

「よさってくらぶ」とは…

市民が主体となって気軽に「よさって（寄り合い）」、楽しく元気に「いきいき百歳体操」をおこなう、介護予防に取り組むグループです。

1. 週 1 回以上自主的に実施する
2. 「いきいき百歳体操」を、DVD を観ながら毎回実施する
3. 定期的に体力測定を実施する

☆活動グループには、定期的に地域共生社会課のスタッフがお伺いさせていただきます。活動するにあたっての心配事や、相談事がありましたらお気軽にお声掛けください♪

☆新しく参加された方などへの「いきいき百歳体操」の指導にも対応いたします。



令和 7 年度 よさってくらぶ開設グループ

令和 7 年度よさってくらぶは全部で 17 グループが開設されました。これまでは行政区・町内会が中心となってよさってくらぶを立ち上げることが多かったのですが、昨年度は地区センターが主導して 3 グループで活動が始まりました。



No,138 江刺〈伊手〉
伊手 7 区よさってくらぶ



No,139 江刺〈岩谷堂〉
うたよみよさって元気クラブ



No,140 江刺〈田原〉
第三高砂よさってくらぶ



No,141 胆沢〈小山〉
よさってコスモスクラブ



No,142 江刺〈愛宕〉
みどり会よさってクラブ



No,143 前沢〈古城〉
古城 4 つ葉よさってくらぶ



No,144 江刺〈岩谷堂〉
栄町よさってくらぶ



No,145 江刺〈岩谷堂〉
岩谷堂よさってくらぶキンコンカン♪



No,146 江刺〈岩谷堂〉
よさっていきいき元気クラブ



No,147 水沢〈水沢〉
よさって大町くらぶ



No,149 前沢〈白山〉
しらやまさよさって



No,151 前沢〈白山〉
ござえん茶白山第一サロンよさってくらぶ



No,148 衣川〈衣里〉
よさってくらぶ衣里



No,150 前沢〈生母〉
生母よさってくらぶ



No,152 江刺〈愛宕〉
よさって後中野



No,153 江刺〈玉里〉
玉里 2 区よさってくらぶ



No,154 江刺〈広瀬〉
関ざくらの会よさってくらぶ