

いきいき長生きの秘けつは“足の健康”

足に何らかのトラブルを抱えていると平坦な道でもつまずいてしまうなど、転倒する危険が増します。転倒による骨折から、寝たきりになってしまうこともあります。

足や足の爪を手入れすること（フットケア）で足の健康が保たれ、自分の足で歩くことの出来る期間が延びると言われています。その結果、健康寿命を延ばすことに繋がります。

水虫・巻き爪・タコ・魚の目・爪が厚くなるなどの困りごとがあったら、専門の病院（皮膚科や外科等）で診てもらうことが大切です。

足の健康を保つために大切なこと

足爪の役割

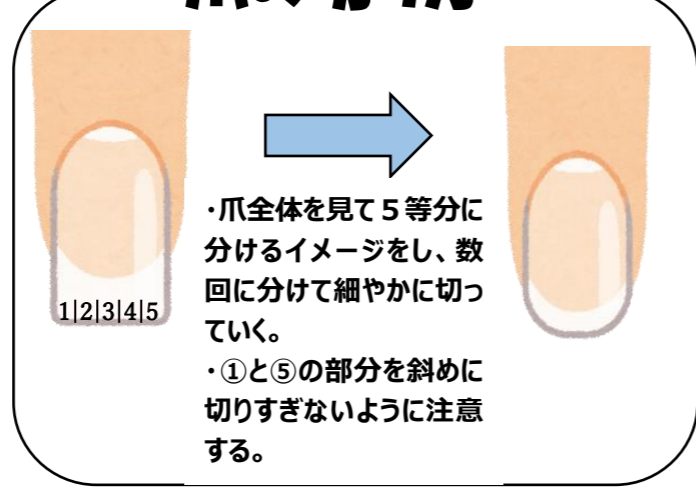
- ・立ったり歩いたりするときのバランスをとる
- ・指先の保護

- ①足を清潔にすること：爪の周りをブラシで片足 15 秒しっかり洗うこと。
- ②正しい爪の切り方：刃の真っすぐな爪切りで小まめに端から 5 回に分けて切る。
- ③足をいたわること：乾燥を防ぐために保湿する。足に合った靴を履く。また、5 本指の靴下は指の根元まで引っ張る。足を圧迫しすぎない靴下を履く。

足を洗おう



爪の切り方



編集後記

🐶 2026 年 今年もよろしくお祈りします。

寒い寒いと家の中にこもらず 1 週間に 1 回よさってくらぶに寄って体操と話をしましょう。レクリエーションで声を出して応援する、カラオケで声を出して歌うこともいいですね(^.^)。

今年も皆さんと一緒に元気と健康を目指して頑張ります(^.^)
🐶 (まゆみ)

発行年月日：2026 年 3 月 2 日

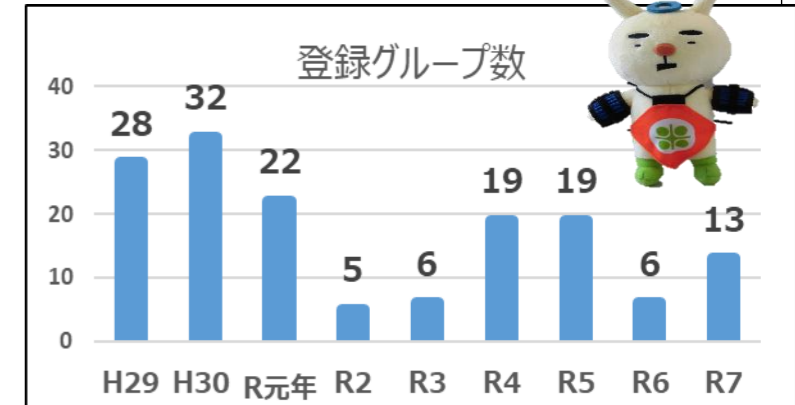
発行・お問合せ先：奥州市福祉部地域共生社会課 いきいきライフ支援係
(奥州市役所内) ☎ 直通 0197-34-2199

「よさってくらぶ」10 年目に突入！

平成 29 年から開始した住民主体の通いの場「よさってくらぶ」は今年 10 年目を迎えます。登録第 1 号の「よさってくらぶ」は、地域の集会場ではなく自宅のガレージで始まりました。その後、平成 30 年 11 月に登録第 50 号を達成、令和 4 年 7 月に登録第 100 号を達成、そして今年 1 月に登録第 150 号を達成しました。下記グラフより、毎年度登録グループ数が増えているのがわかります。コロナ禍を乗り越え、現在約 2,000 人が活動しています。

「いきいき百歳体操」を長く続けることで体力がついたと感じている参加者が多くいます。

これからも健康で元気に過ごせるように、「よさってくらぶ」に出かけましょう。



「よさってくらぶ」登録（活動）報告

1 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： 54 箇所 (52)

江刺： 58 箇所 (54)

前沢： 16 箇所 (12)

胆沢： 18 箇所 (17)

衣川： 7 箇所 (6)

計 153 箇所 (141)

「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伺わせていただきます。活動を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 それいけ百歳！表彰



奥州市では、「よさってくらぶ」で活動している皆さんの活力を高め合い、介護予防を推進することを目的に、「それいけ百歳！表彰」を行っています。現在活動しているグループで、継続的に「よさってくらぶ」に通っている90歳以上の方々が対象です。

今年度は77名の方の報告がありました。昨年度までにメダルを授与された方には、郵送にて表彰状をお渡ししました。また、初めて授与される方と最高齢の方がいるグループには、「よさってくらぶ」の活動場所にてメダルや表彰状をお渡ししました。

地域	グループ名	氏名	年齢	地域	グループ名	氏名	年齢		
1	水沢(水沢)	よさってくらぶはつらつ交流会	安倍 ミツエ 様	95歳	40	江刺(藤里)	藤里第3区にんじんよさってくらぶ	及川 アキ子 様	92歳
2	水沢(水沢)	よさってくらぶ楽楽	戸田 陽一 様	93歳	41	江刺(伊手)	伊手3区よさってくらぶ	渡邊 イク子 様	95歳
3	水沢(水沢)	よさってくらぶ楽楽	伊藤 早子 様	91歳	42	江刺(伊手)	伊手3区よさってくらぶ	岩淵 ミヨ子 様	94歳
4	水沢(南)	中上野よさってくらぶ	遠藤 トモ 様	95歳	43	江刺(伊手)	阿原よさってくらぶ	佐藤 ツヤコ 様	93歳
5	水沢(南)	福の会よさってくらぶ	後藤 リツ子 様	91歳	44	江刺(伊手)	阿原よさってくらぶ	佐藤 幹郎 様	92歳
6	水沢(南)	こうやまきよさってくらぶ	宮本 淑江 様	93歳	45	江刺(伊手)	伊手7区よさってくらぶ	及川 ユリ子 様	91歳
7	水沢(南)	よさって福吉	山口 美智子 様	93歳	46	江刺(米里)	米里9区よさってくらぶ	谷川 敦子 様	92歳
8	水沢(常盤)	さわやかよさっての和	佐藤 拓 様	95歳	47	江刺(米里)	米里9区よさってくらぶ	今野 ハルヨ 様	91歳
9	水沢(常盤)	さわやかよさっての和	井上 千秋 様	92歳	48	江刺(米里)	米里5区よさってくらぶ	熊谷 アサ 様	94歳
10	水沢(常盤)	さわやかよさっての和	高橋 賢正 様	91歳	49	江刺(玉里)	だいごよさってくらぶ	後藤 安子 様	91歳
11	水沢(常盤)	よさってくらぶかたくり	小野田 千代 様	91歳	50	江刺(梁川)	大幡よさってくらぶ	今野 ツタ 様	91歳
12	水沢(常盤)	瀬台野東よさってくらぶ	志賀 ハナ子 様	91歳	51	江刺(梁川)	栗生沢桜よさってくらぶ	及川 富士子 様	93歳
13	水沢(常盤)	よさってくらぶハッピー	佐藤 友子 様	91歳	52	江刺(広瀬)	松ぼっくりよさってくらぶ	後藤 松治 様	91歳
14	水沢(佐倉河)	松堂よさってくらぶ	宮館 ミチノ 様	91歳	53	江刺(広瀬)	愛の森よさってくらぶ	菊池 キヨ子 様	98歳
15	水沢(佐倉河)	八幡よさってくらぶ	菊地 フチ子 様	94歳	54	江刺(稲瀬)	上三照よさってくらぶ	高橋 節子 様	95歳
16	水沢(佐倉河)	宮田健康会よさってくらぶ	千葉 進 様	92歳	55	江刺(稲瀬)	上三照よさってくらぶ	及川 茂 様	91歳
17	水沢(佐倉河)	宮田健康会よさってくらぶ	及川 智子 様	91歳	56	前沢(前沢)	よさってくらぶ月曜会	佐々木 アイ 様	91歳
18	水沢(佐倉河)	一本木よさってクラブ	及川 倉男 様	94歳	57	前沢(前沢)	11区よさってクラブ	後藤 キヨ 様	97歳
19	水沢(佐倉河)	上幅よさってくらぶ	小野 伊豫 様	96歳	58	前沢(前沢)	11区よさってクラブ	桐山 ミヤ子 様	95歳
20	水沢(真城)	中平よさってクラブ	小田原 スズ子 様	93歳	59	前沢(前沢)	11区よさってクラブ	門脇 幸子 様	91歳
21	水沢(真城)	下中野よさってくらぶ	菅原 幸次 様	92歳	60	前沢(前沢)	平小路よさってくらぶ	菊地 ツギ子 様	91歳
22	水沢(姉体)	姉体よさってクラブ	倉成 清子 様	94歳	61	前沢(古城)	岩堰よさってくらぶ	穴戸 年子 様	93歳
23	水沢(羽田)	よさってくらぶ茂田山スマイル	佐藤 フチ子 様	97歳	62	胆沢(小山)	二の台ニコニコよさってくらぶ	高橋 キク 様	91歳
24	水沢(黒石)	高清水よさってくらぶ	高橋 與一 様	92歳	63	胆沢(小山)	よさっておたのしみくらぶ	渡邊 ヤチコ 様	93歳
25	水沢(黒石)	よさってねこやなぎ	伊藤 モリエ 様	94歳	64	胆沢(小山)	よさっておたのしみくらぶ	岩淵 恵子 様	91歳
26	水沢(黒石)	よさってねこやなぎ	菅原 貞子 様	91歳	65	胆沢(小山)	100才体操によさって	小野 時安 様	93歳
27	江刺(岩谷堂)	如月よさってくらぶ	菅野 和子 様	92歳	66	胆沢(小山)	100才体操によさって	佐々木 秀子 様	92歳
28	江刺(岩谷堂)	餅田いきいきよさってクラブ	及川 キサ子 様	92歳	67	胆沢(若柳)	若柳第九区よさってくらぶ	阿部 アヤ子 様	91歳
29	江刺(岩谷堂)	餅田いきいきよさってクラブ	菊地 今子 様	91歳	68	胆沢(南都田)	なつたよさってくらぶ	及川 英子 様	92歳
30	江刺(岩谷堂)	「よさってニコニコくらぶ」	菊地 千枝子 様	91歳	69	胆沢(南都田)	さわやかよさってくらぶ	千田 妙子 様	91歳
31	江刺(岩谷堂)	うたよみよさって元気クラブ	安部 豊志 様	97歳	70	衣川(南股)	よさってくらぶむつみ会	菅原 美代子 様	93歳
32	江刺(岩谷堂)	うたよみよさって元気クラブ	安部 良子 様	95歳	71	衣川(南股)	河内よさってくらぶ	菅原 宏 様	95歳
33	江刺(岩谷堂)	うたよみよさって元気クラブ	菊地 つね子 様	93歳	72	衣川(南股)	河内よさってくらぶ	菅原 愛子 様	94歳
34	江刺(岩谷堂)	うたよみよさって元気クラブ	飯森 悦子 様	91歳	73	衣川(南股)	河内よさってくらぶ	菅原 睦子 様	93歳
35	江刺(岩谷堂)	うたよみよさって元気クラブ	及川 幸子 様	91歳	74	衣川(南股)	河内よさってくらぶ	千葉 慶司 様	91歳
36	江刺(岩谷堂)	栄町よさってくらぶ	渡邊 照雄 様	92歳	75	衣川(衣里)	よさってくらぶいきいき会	永海 實 様	95歳
37	江刺(岩谷堂)	栄町よさってくらぶ	阿部 英明 様	91歳	76	衣川(衣里)	よさってくらぶいきいき会	千葉 ユキ子 様	92歳
38	江刺(愛宕)	川西よさってくらぶ	小澤 ツヤ子 様	91歳	77	衣川(衣里)	よさってくらぶいきいき会	小野寺 正子 様	91歳
39	江刺(藤里)	藤里第3区にんじんよさってくらぶ	千田 親人 様	93歳					

江刺・広瀬「愛の森よさってくらぶ」

最高齢 ” 菊池キヨ子さん “



「星影のワルツ」の替え歌！のびやかな歌声で、皆さんを魅了しました。



表彰されるとは夢にも思っていなかった。皆さんのおかげです。ありがとう。これからも元気でいられるように頑張ります。

人生のワルツ
一度かぎりの人生を
大事にしようよこの命
皆で幸せのワルツを歌おう
この世に生まれた幸せを
明るく楽しく生きようよ
二つに時は共に泣き
嬉しい事は分け合おう
皆で幸せのワルツを歌おう
仲よく行こうよ人生は
一人ぼっちに生きられぬ
三、この世に生まれる幸せは
両手を合せて中にある
皆で幸せのワルツを歌おう
互に励まし助け合い
輝えまっけよう西風



登録第150号「生母よさってくらぶ」

＊新規活動開始＊

令和8年1月21日(生母地区センター)

前沢総合支所官より登録証の交付が行われました。多くの報道機関が来訪し、緊張の中でくす玉を割りました。

コロナが収束した後、筋力の衰えを感じていた人が多くいました。

体験講座を開催後、参加者のみなさんより「百歳体操をやってみよう」という声が多く、活動を始めることになりました。



体を動かした後、「あ〜スッキリした」と会場を後にしていました。

