

# "いきいき百歳体操" のススメ

高齢者が「住み慣れた地域でいつまでも元気で暮らす」ことができるよう、日野町では「いきいき百歳体操」をお勧めしています。

この体操は、高齢者の筋力向上を主な目的として、ゆっくりとしたペースで手足を動かしたり、いすを使って運動をするものです。無理なく効果的に筋力をつけることができ、日常生活の動きが楽に行えるようになります。また、みんなが集まる機会をつくることで、地域のきずなづくりにも役立っています。皆さんの地域でも、「いきいき百歳体操」を始めてみませんか。

## 百歳体操、始めてみたいけど…



私の地区は集会所がないから出来る場所がないわ…

後谷地区では…

**日野町初！倉庫を使って、百歳体操！**



「後谷ほほえみ会」では、長住光壽さん（後谷）の自宅の倉庫を会場として、百歳体操を開催しています。

後谷は集会所が坂の上であり、なかなか足を運ぶのが難しい場所でした。そのため、皆が参加しやすいようにと、集まりやすい場所にある倉庫を集いの場として開放したのです。

参加者からは「行きやすい場所が会場でよかった」との声が。

▶自宅の倉庫が、気軽に集える新たな交流場所に。



百歳体操のほかにもみんなで集まって活動したい…

舟場地区では…

**百歳体操のあとに、ドライフルーツ作り！**

▼イチゴのドライフルーツ



▲◀出来上がったドライフルーツを食べながら、体操後のひとときを楽しみます。

「舟場昭和会」では、百歳体操を行ったあと、ドライフルーツ作りを楽しんでいます。

イチゴやキウイ、畑で採れた野菜などを持ち寄り、専用の器具で数時間乾燥させることでできあがったドライフルーツを、皆で試食。「甘くて美味しい」「次はニンジンを試してみよう」など、体操後の楽しみが増えたようです。

**百歳体操をきっかけに、地域の集いの場を広げましょう！**

場所の相談・活動内容の相談など、お気軽にお問い合わせください。

問合せ / 町地域包括支援センター（電話 72-0339）  
役場企画政策課（電話 72-0332）





4月29日、金持テラスひの特産品売り場「まめなか屋」が、お菓子の壽城(米子市淀江町)内に、2号店をオープンしました。

「日野町まめなか屋 2nd store カナウ」と名付けられた同店舗内では、「黄色いハンカチ」など金持神社ゆかりの縁起物のほか、日野町の特産品を販売。また、金持神社の分祠も設置されており、壽城を訪れた観光客などに日野町をPRします。

オープン当日はセレモニーとして、金持神社分祠を設置する神事とテープカットが行われました。オープン後は、特産品を購入する人や、分祠の前でお参りをする来店者の姿も見られました。今後、日野町の知名度向上や観光客増加など、PR効果が期待されます。



金持神社と日野町をPR  
町特産品売り場「まめなか屋」お菓子の壽城内に2号店オープン

## 《日野町まめなか屋 2nd store カナウ》

### 【場所】

「お菓子の壽城」 1階出口横スペース  
(米子市淀江町佐陀 1605 番地 1)

### 【営業時間】

土・日・祝の午前10時～午後4時



協定書を手にする 谷田町長(左)と寺西校長(右)

4月13日、町と米子工業高等専門学校が、「地方創生SDGsの推進に関する包括連携協定」を締結しました。同協定は、人口減少や少子高齢化などの課題解決のため、同校の知識や技術を活用し、双方の強みを生かしながら、持続可能な地域づくりに向けて連携するものです。今後取り組む事業として、ドローンを活用した災害情報の収集・支援助業や町民向けの一般教養講座の実施、町の観光動画の制作などが計画されています。

町と米子工業高等専門学校が包括連携協定を締結  
持続可能な地域づくりに向けて



満開に咲き誇ったツツジに囲まれて

毎年恒例のつつじまつり(町観光協会主催)が、4月9日から29日まで開かれ、多くの人が出でにぎわいました。公園内には、無数のミツバツツジと八重桜が咲き乱れ、その競演を楽しもうと、期間中に多くの行楽客が訪れました。公園内では、セルプひののバザーや屋台などが出店。行楽客は、ピンク色に染まった公園内を散策するなど、楽しい時間を過ごしていました。

満開の花が咲き乱れる  
滝山公園つつじまつり