

# 百歳元気プロジェクト推進ニュース

## 百歳元気にこにこ体操 アレンジ版実践！！

### JAみやぎ登米健康まつり

VOL. 2 (2013. 8 月)

J A 宮城中央会営農農政部



7月6日(土)登米祝祭劇場において、「第16回JAみやぎ登米健康まつり」が開催されました。家の光記事活用発表やフレミズの主張発表のほか、各種アトラクションが披露されましたが、特に今年度は、「百歳元気プロジェクト」を重点実施事項に掲げ、地域と連携していくための『発表と文化と健康の祭典』をテーマに実施されました。

「健康体験発表」では、家族介護で苦勞をしながらも、自分の仕事や女性部活動に前向きに取り組む様子を代表者が発表し、会場からは敬意と励ましのこもった大きな拍手が送られました。

また、「百歳元気体操」の紹介では、推進員と女性部役員がステージに上がり、本来は「もしもしカメよ♪」に合わせて行う体操を、365歩のマーチに合わせて、参加者全員で行いました。365歩のマーチバージョンは、みやぎ登米の推進員が原案を考え、仙台大学にアドバイスをもらって完成したものです。広い会場を使って大人数で行う場合、アナウンスによる誘導（既存のスタイル）は技術的に難しく、躊躇しがちですが、音楽に合わせて実践すると音頭がとりやすく、リズムに乗って体を動かせるので、無理なく楽しく取り組めていました。



体操の見本を見せる推進員・女性部役員、実践する参加者

## 百プロ推進員71名養成 ～平成25年度推進員養成研修実績～

7月31日～8月1日、今年度最後の推進員養成研修会（第3回）を開催し、新たに14名の推進員を養成しました。よって、取組み初年度の推進員養成実績は、71名となります。

今後も、プロジェクトのさらなる推進・発展に向け、推進員継続研修や、プログラムごとのフォローアップの機会をつくっていこうと計画しています。奮ってご参加ください。



食生活チェック表を記入中



体操実技に奮闘

# みなさんの声、募集します！



百プロに関する疑問・質問・要望・意見、なんでもお寄せください。

たとえば…

- ・私の支部ではこういう活動をしました！
- ・こういう研修会を開催してほしいんだけど…
- ・今度こういう活動をしてみたいんだけど、講師の先生を紹介してくれませんか？

などなど、できる限り要望に応えられるよう努めます。

また、体操や食事のメニューなどについても意見があれば、開発して下さった仙台大学の先生へお伝えします。よりよいメニュー・楽しい活動を進めるため、ご協力お願いします！

## 【宛先】

J A宮城中央会 営農農政部 担当：菊田

TEL：022-264-8245 FAX：022-264-8239

Email：[chuokaieinou@ja-mg.or.jp](mailto:chuokaieinou@ja-mg.or.jp)

書き込んで送って  
くださいね！！



氏 名：

連絡先：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---