

健康長寿の秘訣は、 いきがいと、つながりと、体操と

毎日の畑仕事、採れた野菜はご近所さんにおすそ分け。週に1回は近くの公会堂に集まっておしゃべりと体操。人生100年時代、生まれ育った地域で元気に過ごすご長寿を紹介します。

Ikigaigram



100歳の節子さん 元気の秘訣は？



目標は110歳
まで体操に
参加すること！

♥いいね！5,510,031件



自分で育てた野菜を食べることと、みんなとのおしゃべりや体操が楽しみなんです。

#あつ晴れ！もも太郎体操 #人生100年時代 #ご近所さんとのつながり #岡山市
#地域での支え合い #野菜のおすそ分け #みんなの目標 #GOGO！100歳

節子さんが取り組んでいるのは『あつ晴れ！もも太郎体操』

あつ晴れ！もも太郎体操は、岡山市のご当地体操です。週1回集まってDVDを見ながら体操することで、健康づくりに取り組めます。毎週顔を合わせることで、おしゃべりや情報交換の場に！

節子さんが参加している団体では、体操に取り組み始めて2年。人や地域とつながる場から、ちょっとした支え合いにも発展しています。

