



祝 最高齢は105歳！ご長寿

本年度、100歳以上を迎えられる方は、男性1名、女性36名、合計37名です。

最高齢は、105歳の山中米子さんです。（ご意向により氏名を記載していない方もいらっしゃいます。）

皆さん、これからもどうかお体に気をつけてお過ごしください。

ご氏名	H27.3.31 時点年齢	ご氏名	H27.3.31 時点年齢	ご氏名	H27.3.31 時点年齢
大久保春美さん	104	北川 安子さん	103	岡部 盛壽さん	101
笹岡喜久野さん	104	曾我部米恵さん	103	川村 繁子さん	101
三宮 富子さん	104	廣井 幸子さん	103	松本 悦美さん	101
西内テル子さん	104	和田ヲヨ子さん	103	伊藤 歌子さん	100
水田 芳尾さん	104	大野 猛馬さん	102	井上 兼尾さん	100
伊藤 鹿子さん	103	三宮 米子さん	102	坂本富士子さん	100
伊藤 芳子さん	103	森田登志美さん	102	藤原 計さん	100
川崎 清賀さん	103	伊藤 松猪さん	101		



るんるん若ガエル体操の 応援者を募集します

体操初心者
也大歓迎

いの町独自の「るんるん若ガエル体操」は、皆さんが身近なところで体力の維持・向上ができるよう考案した介護予防のためのものです。現在70か所を超える集会所や公民館で、グループ活動が継続されています。

一人でも多くの方が楽しく体操を続けられるよう、お手伝いをしてくださる方を募集します。いの町にお住まいで活動に興味のある方、体操経験の有無や年齢は問いませんので、お申し込みをお待ちしています。

全講座を受講された方には、「るんるん若ガエル体操応援サポーター認定証」をお渡しします。過去に参加したが、全講座が受講できなかったという方もこの機会をご活用ください。

【日時と内容】

開催日	時 間	回 数	内 容
11月19日(水)	14:00 から 15:30	1回目	介護予防の必要性について いの町の介護保険制度における現状、課題など 生活習慣や加齢による身体の変化と予防方法
11月25日(火)		2回目	るんるん若ガエル体操の実践 実践におけるポイント
12月3日(水)		3回目	今後の活動について語り合ってみよう

【講 師】 生き生きサポートセンターうえるば高知 理学療法士 岡崎 明美 氏
いの町社会福祉協議会 あったかふれあいセンター 佐竹 瑞枝 氏

【申込締切日】 11月14日(金)

【申 込 先】 ほけん福祉課 (すこやかセンター伊野内) ☎ 893-0231
吾北総合支所 住民福祉課 ☎ 867-2300
本川総合支所 住民福祉課 ☎ 869-2114