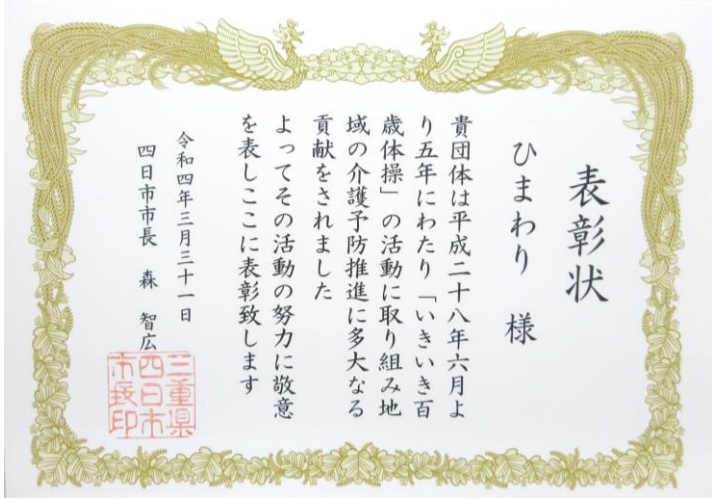
〈 いきいき百歳体操永年活動団体一覧 〉


表彰状

ひまわり　様

貴団体は平成二十八年六月より五年にわたり「いきいき百歳体操」の活動に取り組み地域の介護予防推進に多大なる貢献をされました
よってその活動の努力に敬意を表しここに表彰致します

令和四年三月三十一日
四日市市長　森　智広

三重県四日市市長印

四日市市では、5年または10年にわたり、いきいき百歳体操を活用し、介護予防活動を積極的に行っている団体を表彰しております。

（令和6年度）

表彰団体名	活動開始時期	推薦者（地域包括支援センター）の意見
寿会いきいき百歳体操サロン	平成31年4月	閉じこもり予防や社会的つながりの強化にも大きく貢献しています。
新正レディース会	平成31年4月	顔なじみの方々が集まりの場として百歳体操を始めたいとの思いから始められました。徐々に仲間が増え、和気あいあいと話が弾み、日頃のストレス発散の場として継続され、参加をとても楽しみにされています。
北小松百歳体操クラブ	平成31年4月	積極的に体側に取り組み、元気な身体作りに努め、地域の発展のために主に農業活動に力を入れている。地区の文化祭などにも積極的に参加されている。百歳体操のみならず、チャレンジ教室にも積極的に参加されている方が多い。
健康体操の会	平成31年4月	小山田地区の中心となり、百歳体操のない場所にお住まいの方も積極的に受け入れ、自治会単位で実施できるよう普及啓発に努めてくださっている。百歳体操以外にも健康体操を実施し、介護予防に大変積極的である。

〈 いきいき百歳体操永年活動団体一覧 〉

（令和6年度）

表彰団体名	活動開始時期	推薦者（地域包括支援センター）の意見
楽笑上上会	平成31年4月	男性の参加者が多い団体で、パワフルに活動されている。地域の文化活動についても積極的に参加されている。百歳体操を通じ、介護予防を行い、趣味活動やボランティア活動をされている方も多い。
100まで歩こう会	令和元年5月	閉じこもり予防や社会的つながりの強化にも大きく貢献しています。
南納屋チーム	令和元年5月	「参加者が少なく細々と続けています」と言われていますが、少しずつ仲間が増え、辞めるわけにはいかないと、代表はじめ、参加者の皆さん楽しみに参加されています。
中谷会	令和元年7月	現役でお仕事をされながらも、毎週実施できるよう8時30分と早い時間から行っている。情報交換の場として、和気あいあいと活動されている。心身の困りごとをまとめ、参加者同士で話し合い、介護予防事業担当者や在宅介護支援センターを上手く活用されている。自身の健康のみならず、参加者同士の健康に対する意識も高い。
いきいき横町	令和元年9月	百歳体操のみならず、ラジオ体操やリハビリ体操などを組み合わせ、積極的に運営されている。百歳体操の趣旨を十分に理解され、今でも積極的におもりを増やしていく工夫をされている。テニスやゴルフなどにも取り組まれている方もいる。
いきいき百歳体操東日野	令和元年9月	百歳体操を通じて体力づくり、地域のつながりのみならず、趣味活動や地域の伝統芸能保存についても協力されている。団体として楽しみを見つけながら活動されている。
三本松瑠璃会	令和元年10月	体操後にみんなで歌を歌ったりして絆を深めている。出張イキイキ教室を活用し、介護予防に工夫をされている。

〈 いきいき百歳体操永年活動団体一覧 〉

（令和6年度）

表彰団体名	活動開始時期	推薦者（地域包括支援センター）の意見
北納屋自治会	令和元年11月	自治会長さんが代表となっていただき、地域のために運動する場を作りたいとの思いから始めていただきました。参加者は受付など分担し合いながらみんなで盛り上げようと継続されています。
お達者クラブ	令和元年11月	百歳体操を継続して行い、介護予防に努め、小学生の登下校見守り活動や、公会所の定期清掃など、地域のための活動もされている。
いきいき百歳体操西條会	令和元年11月	年齢層広く参加されて、助け合いながら運営されている。百歳体操で体力づくりに取り組み、地域行事にも積極的に参加されている。

（令和5年度）

表彰団体名	活動開始時期	推薦者（地域包括支援センター）の意見
いきいき古家	平成30年4月	コロナ禍でも感染対策に気をつけて、週1回の活動を継続されています。
いきいき百歳体操平津新町	平成30年4月	コロナ禍でも感染対策に気をつけて、週1回の活動を継続されています。
あがた夢クラブ	平成30年4月	住民主体通所型サービスを立ち上げ住民同士の交流と運動の場作りに百歳体操を取り入れ活動されています。参加者もどんどん増え、複数回開催されています。不便な地域で高齢者が多くなったため、外へ引き出すことが大事であると考え継続されています。
桜ボランティア協会	平成30年4月	26年前に福祉講座を受講し、「自分が高齢者になっても桜地区を安心して住み続けられる町にしたい」と思い、ボランティア協会を立ち上げられ、平成30年より住民主体型サービスを開始され百歳体操を取り入れていただいています。
うね女いきいき100歳体操クラブ	平成30年4月	代表者さんはじめ、有志の方がヘルスリーダーの資格を取得され、百歳体操にプラスして運動を実施している。

〈 いきいき百歳体操永年活動団体一覧 〉

（令和5年度）

表彰団体名	活動開始時期	推薦者（地域包括支援センター）の意見
わろてんかい	平成30年4月	百歳体操を丁寧に実施し、季節に応じたイベントも企画されている。運営の協力体制も固く、皆で楽しんで参加されている。
いきいき垂坂百体クラブ	平成30年5月	コロナ禍でも感染対策に気をつけて、週1回の活動を継続されています。
小牧南いきいき体操クラブ	平成30年5月	コロナ禍でも感染対策に気をつけて、週1回の活動を継続されています。
北谷ニコニコ会	平成30年5月	百歳体操のみならず、遠足なども企画され皆が楽しめる企画をされている。体操を正しく実施し、介護予防に対する意識も高い。
出雲の森	平成30年5月	百歳体操のみならず、地域一丸となってサロン活動も積極的に行っている。男性参加者が他の団体と比べて多く、活気あり。
わいわいサロン会	平成30年6月	コロナ禍でも感染対策に気をつけて、週1回の活動を継続されています。
南日永北部100歳体操	平成30年6月	日永地区において週1回以上、継続して実施し、地域の介護予防推進に努められました。
カトレア会	平成30年8月	三重地区において週1回以上、継続して実施し、地域の介護予防推進に努められました。
さるびあ	平成30年10月	橋北地区において週1回以上、継続して実施し、地域の介護予防推進に努められました。
黒田長寿会	平成30年10月	地域での集まりの場がなかったため、周辺の地域にも声掛けをしていただき開催することとなりました。
ふれあいいきいきサロン 体操フレンズ	平成30年11月	川島地区において週1回以上、継続して実施し、地域の介護予防推進に努められました。

〈 いきいき百歳体操永年活動団体一覧 〉

（令和5年度）

表彰団体名	活動開始時期	推薦者（地域包括支援センター）の意見
北村いきいきサロン百歳体操	平成30年12月	コロナ禍でも感染対策に気をつけて、週1回の活動を継続されています。
前田町東部	平成30年12月	週1回以上、継続して実施し、地域の介護予防推進に努めた。
小古曽ファミリー	平成30年12月	小古曽地区において週1回以上、継続して実施し、地域の介護予防推進に努めた。
わかさ	平成31年1月	笹川地区において週1回以上、継続して実施し、地域の介護予防推進に努めた。
きらら体操宮妻	平成31年1月	宮妻地区において週1回以上、継続して実施し、地域の介護予防推進に努めた。

（令和4年度）

表彰団体名	活動開始時期	推薦者（地域包括支援センター）の意見
坂部が丘百歳塾	平成29年4月	中地域で最初に立ち上がりました。「高齢化の目立つ団地内で孤立する人をなくしたい。」と、自治会と老人会の尽力で開催し、現在も自治会長が持ち回りで代表となり、近所の方々に声掛けをしながら、交流の場として継続されています。
下之宮ハピネスサロン いきいき百歳体操	平成29年4月	コロナ禍でも感染対策に気をつけて、週1回の活動を継続されています。
大治田いきいき体操	平成29年5月	河原田地区において週1回以上、継続して実施し、地域の介護予防推進に努められました。
らくらくサロン	平成29年5月	コロナ禍でも感染対策に気をつけて、週1回の活動を継続されています。
NPO法人ニコニコ共和国	平成29年6月	総合事業の住民主体通所サービスとしても活動されています。様々な行事を取り入れ、毎回楽しく開催されています。「橋北地区に住んで良かった。」との声が多く聞かれ、皆さんいきいき参加されています。

〈 いきいき百歳体操永年活動団体一覧 〉

（令和4年度）

表彰団体名	活動開始時期	推薦者（地域包括支援センター）の意見
曽井町「いきいき体操」	平成29年6月	ふれあいの場作りと一人暮らしの方の安否確認のために開催される事になりました。年2回の除草作業もされ、地域に貢献されています。男性の割合が多く、遠い所から皆さんで参加される姿があり、広い公会所を利用し、参加者が増えています。
百歳体操オレンジ	平成29年6月	河原田地区において週1回以上、継続して実施し、地域の介護予防推進に努められました。
結	平成29年6月	週1回のウォーキング、月1回の料理なども継続されています。代表者を中心にお互い情報交換しながら、健康維持に努めておられます。
NPO法人ウィミンよっかいち「おしゃべり広場」	平成29年7月	四日市市の中心部で出かける場作りとして長年活動されており、平成29年より総合事業の住民主体通所サービスを開始。対象者と元気な方もボランティアとして受け入れ、閉じこもり予防として地域に根差しています。
大瀬古新町老人会	平成29年7月	日永地区において週1回以上、継続して実施し、地域の介護予防推進に努められました。
川合町いきいき１００歳体操クラブ	平成29年7月	塩浜地区において週1回以上、継続して実施し、地域の介護予防推進に努められました。
イキイキ高花	平成29年8月	四郷地区において週1回以上、継続して実施し、地域の介護予防推進に努められました。
ケアルームよってこ家	平成29年8月	コロナ禍でも感染対策に気をつけて、週1回以上の活動を継続されています。
鹿間慶寿会（老人会）	平成29年8月	小山田地区において週1回以上、継続して実施し、地域の介護予防推進に努められました。
みゆきケ丘一丁目自治会いきいきサロン百歳体操	平成29年8月	コロナ禍でも感染対策に気をつけて、週1回の活動を継続されています。

（令和4年度）〈 いきいき百歳体操永年活動団体一覧 〉

表彰団体名	活動開始時期	推薦者（地域包括支援センター）の意見
モリモリマンデー	平成29年8月	河原田地区において週1回以上、継続して実施し、地域の介護予防推進に努められました。
元気クラブ	平成29年9月	コロナ禍でも感染対策に気をつけて、週1回の活動を継続されています。
すみれサロン	平成29年9月	曙市営住宅の一画に集会場ができ、有効利用するために自治会へ働きかけ、市営住宅住民と近隣の住民との交流の場として百歳体操を開催されました。ポスターなど手作りされ呼びかけに努力されています。
茂福いきいきクラブ	平成29年9月	コロナ禍でも感染対策に気をつけて、週1回の活動を継続されています。
四郷PPKクラブ	平成29年9月	四郷地区において週1回以上、継続して実施し、地域の介護予防推進に努められました。
いきいき百歳体操あすなろ	平成29年10月	河原田地区において週1回以上、継続して実施し、地域の介護予防推進に努められました。
貝塚百歳体操	平成29年10月	河原田地区において週1回以上、継続して実施し、地域の介護予防推進に努められました。
陣屋いきいき体操	平成29年10月	コロナ禍でも感染対策に気をつけて、週1回の活動を継続されています。
さろんde志氐我野	平成29年11月	コロナ禍でも感染対策に気をつけて、週1回以上の活動を継続されています。
スマイル１００	平成29年11月	塩浜地区において週1回以上、継続して実施し、地域の介護予防推進に努められました。
高見台いきいき百歳体操	平成29年11月	コロナ禍でも感染対策に気をつけて、週1回の活動を継続されています。
西富田１００歳体操愛好会	平成29年11月	コロナ禍でも感染対策に気をつけて、週1回の活動を継続されています。
川北キングクラブ	平成30年2月	コロナ禍でも感染対策に気をつけて、週1回の活動を継続されています。

（令和4年度）〈 いきいき百歳体操永年活動団体一覧 〉

表彰団体名	活動開始時期	推薦者（地域包括支援センター）の意見
リバーサイド	平成29年11月	河原田地区において週1回以上、継続して実施し、地域の介護予防推進に努められました。
くすの木会	平成29年12月	塩浜地区において週1回以上、継続して実施し、地域の介護予防推進に努められました。
寺方町一区自治会	平成29年12月	月1回のお達者クラブから継続され、当時の自治会長が代表を引き受けて頂き、立ち上げに尽力されました。年2回の花壇の手入れ作業もされています。「無理なく長く続けられる」ことをモットーに地域に根差し活動されています。
天カ須賀きらく会	平成30年1月	コロナ禍でも感染対策に気をつけて、週1回の活動を継続されています。
市場町いきいき百歳体操	平成30年1月	コロナ禍でも感染対策に気をつけて、週1回の活動を継続されています。
蒔田たいそうクラブ	平成30年1月	コロナ禍でも感染対策に気をつけて、週1回の活動を継続されています。
NPO法人ライフサポート三重西	平成30年2月	「皆さんが楽しく明るく集える場にしたい、高齢化の進む団地で孤立する人をなくしたい。」という思いで、いきいき塾を継続されています。
上海老「すまいる」	平成30年2月	近隣の農家の方が多く参加され、お互いに元気を維持することを目標に頑張っておられます。支援の必要な方にも声をかけ、皆で見守り支えあっておられます。
はつらつクラブ	平成30年2月	コロナ禍でも感染対策に気をつけて、週1回の活動を継続されています。
おたっしゃクラブ泊山崎町	平成30年3月	日永地区において週1回以上、継続して実施し、地域の介護予防推進に努められました。
高角げんき会	平成30年3月	百歳体操を中心に季節の行事などを計画的に取り入れ、地域とのつながりを持ちながら活動されています。
松寺百歳体操会	平成30年3月	コロナ禍でも感染対策に気をつけて、週1回の活動を継続されています。

〈 いきいき百歳体操永年活動団体一覧 〉

（令和3年度）

表彰団体名	活動開始時期	推薦者（地域包括支援センター）の意見
ひまわり	平成28年6月	四日市市で最初に立ち上がった「いきいき百歳体操」の団体で、コロナ禍においても、活動を継続されています。
特定非営利活動法人 下野・活き域ネット	平成28年8月	平成29年4月より住民主体サービス（サービスB）としても活動を広げられています。
楠の木るすばん隊	平成28年11月	住民主体通所型サービス（サービスB）としても活動されています。
ふれあいいきいきサロン転ばぬ先のオモリ	平成28年12月	コロナ禍においても感染対策に気をつけて、週1回の活動を継続されています。
長生き健康クラブ	平成29年1月	コロナ禍においても感染対策に気をつけて、週2回の活動を継続されています。
百歳体操西町クラブ	平成29年1月	コロナ禍においても感染対策に気をつけて、週1回の活動を継続されています。
松原きらく会	平成29年3月	コロナ禍においても感染対策に気をつけて、週1回の活動を継続されています。