

# 百歳体操交流

## 百歳体操交流とは

「百歳体操」とは高齢者が健康でいきいきとした生活を送ることができるよう、椅子に腰かけ、おもりを使うなどしてゆっくりと手足を動かす体操です。

「せっかく高齢者の方が百歳体操で来校されるのなら、子どもたちとの交流の時間も作ろう！」と始まったのが百歳体操交流です。

## 素敵で貴重な時間と空間



子どもたちは2時間目の授業が終わった後の20分休みに、幼稚園の遊戯室に向かいます。百歳体操を終えられて、子どもたちがやってくるのを心待ちにしてくださっている高齢者のみなさんとそこに少し照れくさそうにやってくる子どもたちが交流を深めます。限られた時間ですが、子どもたちが考えた企画やゲームを通して、しっかりと関わりが生まれ、会話ははずみます。



一緒に折り鶴を折ったり、ゲームをしたり、学校で取り組んでいることを聞いてもらったりと、ゆったりとした時間が流れます。子どもたちはもちろん、そんな時間を一緒に過ごされている高齢者の方々の笑顔はとても素晴らしいものです。今年度は6回の交流の機会を持つことができました。地域とともに歩む学校として、この取組がこれからも続いていくことを願っています。