

# 佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.1

活動名	ひみず会		
地域名	藤原2組	参加者数	約20名
場所	藤原2組公民館		
連絡先	鍋野 義孝 (藤原2組公民館長 民生委員) 32-4763		
活動内容	(曜日) 週月曜日 (第2月曜日は老人会定例会 活動) (時間) 13:00 いきいき百歳体操 13:30 DVDなどをみながら体操(太極拳 など) 14:00 解散		

## <これまでの取組み>

年	活動経過
平成 年頃	老人会「ひみず会」を毎月第2月曜日に開催3B体操を1回/月 先生を招いて実施
平成26年	3B体操が中止となる ・第2月曜日は老人会ひみず会の活動の中に認知症予防トレーニングや体操、講話などをプログラム追加 句垣が年間スケジュール等フォローする
平成29年 3月	いきいき百歳体操 スタート

## <ポイント>

- ・老人会に入会していない方も体操の参加はOK
- ・昔から知っている人が来るから安心だし楽しみ。
- ・集まって、何かしたいという気持ちが大切

## <良かったこと>

- ・月に1回の集まりから、週に1回の活動になったことで地域高齢者どうしの安否確認などできるようになった。

## <これからの展望>

- ・他町の取り組みを参考にしながら脳トレのプログラムなども取り入れたい。

## <活動風景>



テレビは 近隣の参加者から寄付していただきました

