

# 佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.1

活動名	<b>大黒団地 体操</b>				
地域名	大黒団地	参加者数	約15名	会費	なし
場所	大黒団地集会所				
連絡先	西浦 恵満子(大黒団地民生委員 32-2836)				
活動内容	(曜日) 毎週月曜日 (時間) 13:00 いきいき百歳体操 そいぎんたやるばい体操 追加体操 14:00 お茶会 (お菓子やお茶でおしゃべり会)				

年	取組内容
H25年	あすなるサロン 発足 (社協いきいきサロン)
同年	大黒団地 体操 発足 そいぎんたやるばい体操他、太極拳などを取り入れた体操を行う
平成29年	大黒団地体操でいきいき百歳体操を実施 ※あすなるサロン・・・毎月第3木曜日の13:30より約25名程度集まり、ゲームやお茶会をしている。社協のいきいきサロンとして活動しており、魚釣りゲーム、スカットボール等をチームで対戦し、大変盛り上がっている。1回/3カ月は、手作りの惣菜をパックにし、100円程度で販売し1人暮らしの高齢者にはとても喜ばれている。 ※大黒団地ゴミだし支援・・・団地住民でネットワークを組み、担当者を決めて回
令和元年	場所を新たに、心機一転がんばります！

## <活動風景>



い〜ち〜  
に〜さん



体力測定♪

## <ポイント>

- ・団地なので、声をかけあって誘いあうことができます。
- ・体操ごのおしゃべり会もとても楽しいです。

## <良かったこと>

あすなるサロン発足後に、体操が得意な方を中心に自然と集まるようになって発足したが、気軽に集えてとても楽しい会になっています。

## <これからの展望>

メンバー募集中です

綺麗になった公民館で一緒に体操しましょう

