

# 佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.1

活動名	ハッピースマイル		
地域名	東山2組	参加者数	約15名
住所	〒857-1172 佐世保市東山町14-18 (東山2組公民館)		
連絡先	松尾 弘幸(東山2組民生委員) 電話:0956-32-2253		
活動内容	(曜日) 週火曜日 ※祝日も開催 (時間) 14:00 100歳体操、かみかみ100歳体操		

## <これまでの取組み>

年	活動経過
H30.5	百歳体操を始めたいという気持ちがあり、包括と打ち合わせを重ね開始に向け動き出す。
H30.6	第1回目。包括職員による、介護予防の重要性や百歳体操の効果など説明があり、実施。利用希望も徐々に増え開催に踏み切った！
H30.7	体操に慣れ始めた頃。体操で終わらず1時間ほど何かしたいと要望が挙がった。この月、名前が「ハッピースマイル」に決定！明るく元気な姿をイメージした、会員にぴったりな名前になった！
H31.1	市の補助金が決定！！道具を買って会を充実させるチャンス！
H31.4~	百歳体操やかみかみ体操、ごぼう先生などバリエーションも増え会の充実が図れた1年となった！茶話会や交流会も交え今後も発展予定！！

## <活動風景>



## <ポイント>

ハッピースマイルの名前の通り笑顔が素敵な方が集まっています。参加人数も10名前後で楽しく体操しています。

## <良かったこと>

始まる前までは、希望者が少なくて人が集まるか不安でしたので始めてみたら集まりました。そんな中で1年も続けることができたのは、みなさんとの交流や体操の楽しさがあったからだと思います。

## <これからの展望>

このまま体操を続けることを目標に、飽きがこないように工夫を凝らして楽しみたいです。