

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.1

活動名	悠友会		
地域名	東山3組	参加者数	約20名
場所	東山3組公民館		
連絡先	岳本 とも子(東山3組町内 民生部)・宮内 美智子(東山3組 民生委員)		
活動内容	(曜日) 毎週金曜日 (時間) 10:00 いきいき百歳体操 10:30 脳トレ(お手玉を使った脳トレ、しりとり など)		

年	取組内容
H29年 10月	町内会で話し合いを行い、いきいき百歳体操をスタート
	東山3組では、町内の「民生部」の活動で、年に数回、介護予防講座や、健康講座などを町内の方によびかけて、開催している。 天寿クラブ(老人会)では、定例会を行い、誕生会などを開いている。また、こども会との交流もさかんで、「ハロウィン」の催しものやわなげ大会などの企画もあり、町内のつながりや行事が大変充実している。

<ポイント>

・脳トレは、みんなで工夫して行いとても達成感あり。

<良かったこと>

・声をかけあい、誘い会い、参加している。
・しりとりは、「食べ物しりとり」などすぐ頭を使い、脳トレに効果あり。

<これからの展望>

時々、専門の講師を招いて、よりよい介護予防ができるように充実させたい。



おもり入れは参加者さんの手作りです♪