

# 佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.1

活動名	ことぶき会		
地域名	大黒町2組	参加者数	約20名
場所	大黒2組公民館		
連絡先	西田 義隆 (大黒2組老人会 ことぶき会会長) 34-5418		
活動内容	(曜日) 毎週火曜日 (時間) 10:00 いきいき百歳体操 10:30 追加体操 (ラジオ体操 他) 11:00 お茶会 終了		

## <これまでの取組み>

年	活動経過
昭和40年	老人会「ことぶき会」発足
平成18年	デイクラブとして、カラオケの会が開始
平成28年 6月	いきいき百歳体操を開始
	会長さんが、他町の見字などに積極的に行き、情報収集、情報発信をされています。
	火曜日の午後からは、カラオケの会、不定期に、ことぶきファームへ農作業をしに行くこともあります。
	※毎週木曜日 10時から リズム体操実施(講師を招いて行います。かなりリズムカルな動きです。50代から80代の女性10名)の活動です

## <ポイント>

- ・午後からは、カラオケの会があります。
- ・不定期に、食事会をするなど活動の幅をもたせています

## <良かったこと>

退院後の方が参加をして、要介護から要支援へ身体状況が改善した。

## <これからの展望>

- ・1人暮らしの方が月に1回でも食事ができるように考えています。

## <活動風景>



今日は、体力測定  
ヨーイ スタート♪



片足立ちが長くできるようになりました

