

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

活動名	おもと会		
地域名	船越町	参加者数	約25名
住所	佐世保市船越町公民館		
活動内容	【百歳体操】毎週水曜日 9時半～10時半 百歳体操・コグニサイズ・レクリエーション・講話など		

<これまでの取組み>

年	活動経過
平成26年6月	毎月1回のサロンを開始。
平成30年4月～	老人会(石岳長寿会)主催、船越町公民館、船越町民生委員協賛で、町内740世帯にチラシ配布、週1回の百歳体操を開始した。 はじめは、15時から百歳体操を行っていたが、毎月1回のサロンの前に開催できるように、現在の9時半からに時間変更し活動を行っている。

<ポイント>

・百歳体操以外に、コグニサイズや講話など毎回楽しく参加出来るように内容を工夫されている。

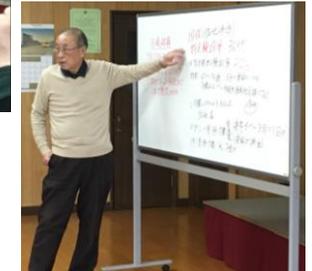
<良かったこと>

・坂道の上下りが楽になった(若い人にも負けない)
・膝や腰の痛みが緩和した
・自宅の2階への階段を何も持たずにのぼれるようになった
・転ばなくなった
・参加して良かった。最高!! ・楽しい
・みんなが集まって笑顔になれるので、良かった
・体を意識するようになった

<これからの展望>

・町内での参加者が増え、健康長寿を広げたい
・これからも、みんなが笑って笑顔で参加できるような通いの場にしたい

<活動風景>



頑張ると!!

