

# 佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

活動名	にこにこサロン(松山町)		
地域名	松山町公会堂 月曜日 14時～	参加者数	20～28人
住所	佐世保市松山町1-6		
活動内容	百歳体操、かみかみ体操、ごぼう先生DVD、バックコー、レクレーション、作業療法、脳トレ、茶話会、		

## <これまでの取組み>

年	活動経過
H29年 4月	民生委員さんを中心に、新しい公民館で毎週月曜日に「いきいき百歳体操」が始まりました。
H29年 8月	百歳体操の後に、「かみかみ百歳体操」を始めました。タオル体操、バックコー、ごぼう先生のDVDなどを使った脳トレ、シナフソロジーも行っていきます。
	百歳体操が終わったら、折り紙、手芸、焼肉のたれ・ゴキブリ団子作り等、いろいろ行っています。

## <ポイント>

メンバーの皆さんが活動に協力的で、開始時間前に集合されている事も珍しくありません。体操だけでなく、脳トレなど工夫されています。

## <良かったこと>

男性(8人登録)も多く参加され、特技を活かしてバックコーゲームの道具も手作りされました。毎週集まるので、一人暮らしの方の安否確認もできてます。

## <これからの展望>

たくさんの方に参加してもらって、地域全体が元気になるように続けていきたい。

## <活動風景>



こんな感じで仕上がりました。



手作り焼肉のたれや伍豆腐など体操の後に楽しめます。

バラの花の折り紙は完璧に仕上がりました。

