

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

| | | | |
|------|-------------------------|------|-----|
| 活動名 | 楽しもう会(深江サロン) | | |
| 地域名 | 深江地区 | 参加者数 | 14名 |
| 住所 | 〒859-6143佐世保市鹿町町深江373-1 | | |
| 活動内容 | 茶話会・身体活動・百歳体操 | | |

<これまでの取組み>

| 年 | 活動経過 |
|-------|--|
| 平成25年 | 生活改善の一部として独居老人の介助と高齢者が家に閉じこもらず月1回友達と会って楽しくおしゃべりや運動をして認知予防に努めることを目的にサロンを開設。 |
| 平成27年 | 100歳になられる磯本様(磯本菓子店)から、かから団子の作り方を教えていただく。手際の良さと、粉のこね方が上手く会員全員感動した。 |
| 平成30年 | サロンに百歳体操を導入したいとの事で11月より毎週木曜日に開催。 |

<ポイント>

食事会・四季の行事に合わせて花見等を取り入れたり、戦後の引き上げ体験の話の聞いたり、高齢者の集まる居場所ができています。

<良かったこと>

日頃外出の機会が少ない会員から、会話する事でストレスが解消でき、サロンの中で脳のトレーニングや百歳体操で体を動かせることができ楽しみにしているとの事。

<これからの展望>

昼間は独居老人が多い地区であることから近況の話ができ生きがいづくりに繋がっている。これからも、皆が気楽に集まり交流ができる「居場所」づくりを継続していきたい。

<活動風景>

輪投げって難し



脳トレで脳の活性化を図りましょう

