

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.1

活動名	茶話やか広場会(百歳体操) ふれあいサロンたわらんだ(サロン)		
地域名	俵ヶ浦町	参加者数	参加者:約30名 婦人部:約15名(月1回食事作り支援)
住所	佐世保市俵ヶ浦町(俵ヶ浦公民館)		
活動内容	【百歳体操】毎週水曜日 10時~11時半 百歳体操・レクリエーション・茶話会など 【サロン】 毎月第1水曜日 10時~15時 体操・レクリエーション・脳トレ・DVD観賞・食事会など		

<これまでの取組み>

年	活動経過
平成27年	地域の方が老人会の研修会に参加し、ふれあいサロンの事を知り、自分も参加したいが街まで行く事が難しい。自分達の町内でもサロンが出来ないかと民生児童委員に相談をされる。老人会の協力もあり、月1回の居場所作りを行った。
平成28年4月	社会福祉協議会協力のもと、月1回のサロン開始。
平成28年5月	月1回のサロン活動を行っていたが、参加者から毎週参加したいとの声が聞かれるようになり、清水包括支援センターの協力のもと、週1回の百歳体操を導入。

<ポイント>

- ・毎月1回サロン開催時、婦人部の方が地元の採れたて野菜などを使い、昼食作りをしている。(食事代として一人300円徴収)
- ・百歳体操時には、月に1回(年4回)バランスコーディネーションの講師を招きエクササイズを行っている。

<良かったこと>

- ・百歳体操を行ってから、足が鍛えられ元気になった。
- ・皆と会えて、おしゃべりができ、楽しい、おもしろい。
- ・楽しみが増え、次までの1週間が待ち遠しい。
- ・サロン、百歳体操に来られない方がいたら、体調が悪いのかなど、早めに気づく事が出来る。
- ・皆が元気である事が、確認できる。

<これからの展望>

- ・男性の参加者が少ない為、男性が興味がある事をサロンに取り入れるなど工夫していきたい。
- ・研修会などで学んだレクリエーションを取り入れるなど、楽しいサロン作りをしていきたい。

<活動風景>

茶話やか広場会の皆様



百歳体操 頑張るぞ!

