

# 佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

活動名	お話支援 上の角		
地域名	瀬戸越4丁目	参加者数	10~15名
住所	〒857-0134 瀬戸越4丁目18-24 上の角公民館		
活動内容	(活動日) 毎週金曜日 百歳体操、かみかみ百歳体操、脳トレ、歌、ゲーム、談話、講話、手芸、踊り (活動時間) 14時から16時		

## <これまでの取り組み>

年	活動経過
H25.7月	もともと健康体操をしていて、お話支援をベースに活動をしている。
H29.10月	百歳体操を1回/週始める。町内の行事にも参加している。

## <活動風景>



## <ポイント>

- ・金曜日が楽しみになるサロンです。
- ・七夕、ひな祭り、お祝い会に童心に帰り参加している。
- ・地域の自動車学校からの講話もありますよ。

## <良かったこと>

- ・近所のこと、近況報告ができる。
- ・町内の輪が広がった。
- ・月1回はスローエアロビクスで体力保持中。
- ・毎週来ると元気をもらえる。
- ・参加する事で元気をもらえる。
- ・先輩方より、生活の知恵を教えてもらえる。
- ・お話を聞いてもらってうれしくなる。

## <これからの展望>

- ・これから、毎年体力測定を行って健康増進を図っていく。



|