

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

活動名	ふれあいサロン北池野		
地域名	北池野	参加者数	12～15名
住所	〒857-0102 松瀬町558-4 北池野公民館		
活動内容	(活動日) 毎週火曜日 いきいき百歳体操、絵手紙、ゲーム<輪投げ・バグゴ―・モルツク等> (活動時間) 10時から12時		

<これまでの取組み>

年	活動経過
H30年6月～	自治協等からも自主活動の推進の話があり、H30年から定期的な集まりの場を開始。趣味活動や運動を一緒に行っている。

<ポイント>

絵手紙やいきいき百歳体操など趣味活動と運動を行っている。輪投げやバグゴ―などのゲームを毎回実施し、活気があり笑いの絶えないサロン。
百歳体操はDVDでなく、リーダーの声かけで実施。腰痛体操や肩こり予防の体操もしている。

<良かったこと>

- ・定期的な集まりの場が出来た。
- ・楽しい時間を共有できるようになった。
- ・以前より元気になった。

<これからの展望>

参加者の要望を聞きながら、高齢者が元気になる町内を目指し、地域の活性化につなげている。他の地域からも数名参加している。

<活動風景>

