

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

活動名	石盛サロン		
地域名	松瀬町	参加者数	約10名
住所	〒857-0102 松瀬町 690-43 石盛公民館		
活動内容	(活動日)毎月第3水曜日 百歳体操・脳トレ・レクリエーション (活動時間)14時～15時		

<これまでの取組み>

年	活動経過
H24年頃	一人暮らしの高齢者に対して、年に5回ほど食事会を開催していた。
R4年10月頃	月1回の活動で百歳体操を開始した。

<ポイント>

・脳トレやリズム体操など、飽きないように内容を変えて取り組んでいる。

<良かったこと>

・サロンに来ると笑顔が増える、楽しい。
・交流の場となる。
・地域の方の様子がわかる。情報が得られる。

<これからの展望>

・今後も活動を継続していく。
・月の活動回数を増やしていきたい。

<活動風景>

百歳体操



レクリエーション

