

# 佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

活動名	柚木新町ハッピーサロン		
地域名	柚木新町	参加者数	約15名
住所	〒857-0112 柚木町1904-5 柚木新町公民館		
活動内容	(活動日) 毎月第2木曜日 百歳体操、3B体操、レクリエーション、お茶会  (活動時間) 13時半から15時		

## <これまでの取組み>

年	活動経過
H30年4月	独居高齢者の通いの場を作りたいと意見が出てサロンを立ち上げた。
H30年8月	1回/月、百歳体操を開始した。
R5年6月	2年間ほどコロナの影響で活動を中止していたが、再開し活動を続けている。

## <ポイント>

- ・明るくて楽しい。
- ・運動不足解消。
- ・おしゃべりが楽しみ。
- ・社会福祉協議会のゲームが楽しい。

## <良かったこと>

- ・運動の仕方がわかった。
- ・運動をするようになった。(家ではしない。)
- ・知り合いが増えた。

## <これからの展望>

- ・今後も楽しく活動を継続していきたい。
- ・人数を増やしたい。
- ・男性の方も増やしたい。

## <活動風景>

### 3B体操！



### 百歳体操！



笑い声が聞こえています♪



皆さん和気あいあいと活動しています♪