

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.

活動名	黒髪5組体操会		
地域名	黒髪5組	参加者数	7～8名
住所	佐世保市黒髪町5-1		
活動内容	百歳体操、茶話会、かみかみ百歳体操、その他DVD体操 サポートセンター黒髪様スタッフによる体操(第2土曜)		

<これまでの取組み>

年	活動経過
R5年2月	他の地域でも体操が行われており、自分たちの町内も高齢者が増えてきているので何か自分たちで出来ないかと思い黒髪5組体操会を始めました。

<ポイント>

集合住宅の1Fの部屋で開催されているので、天候に左右されることなく参加しやすい。体操のバリエーションをどんどん増やし参加者の希望を出来るだけ取り入れています。

<良かったこと>

参加者から「体の動きが良くなった」とか「よく眠れるようになった」などの声が聞かれ、体操会を初めて良かったと思います。

<これからの展望>

これからもっと体操のバリエーションを増やして参加者を増やしていきたいと考えています。また、茶話会なども含めて体操以外の楽しみも増やしていければと思っています。

<活動風景>

