

活動名	いきいき椎の実クラブ		
地域名	椎木町	参加者数	約35名
住所	〒858-0925 佐世保市椎木町378-1(椎木町公民館)		
活動内容	(曜日)毎週金曜日 (時間)9:30~12:00 百歳体操・口腔体操及び遊具によるレクリエーション(バグジー、ラダーゲッター)		

## <これまでの取組み>

年	活動経過
平成29年12月	・相浦地域包括支援センターの指導を受け、週1回「百歳体操」を始める。これは、公民館の教養文化部と総務部の共催に民生委員の協力で始めたグループ。
平成30年4月	・クラブ設立「いきいき椎の実クラブ」 ・相浦地域包括支援センターの指導を受けながら週1回百歳体操・レクリエーションを開始。 ・佐世保市地域介護予防補助金の交付が決定し、負荷調整重錘バンド及び重錘を購入。
令和元年4月 10月 令和2年4月	・佐世保市地域介護予防の交付が決定し、遊具(バグジー・ラダーゲッター)を購入。 ・佐世保市社協主催バグジー大会出場 ・佐世保市地域介護予防補助金の交付が決定。 ・相浦地域包括支援センターの指導を受けながら口腔体操を追加開始。

## <ポイント>

・フレイル(虚弱)を予防する意欲があり、「運動する」と目的をもって参加すること。

## <良かったこと>

・百歳体操で「椅子からの立ち上がり」が出来なかったが、1ヶ月で出来るようになった。(80歳代女性)  
・参加するのに杖が要らなくなった。(80歳代女性)  
・1週間に1度、皆に会うのが楽しい。(70歳代女性)

## <これからの展望>

・2025年問題を間近に控え、参加者を増やして参加者の健康寿命を延ばしたい。  
・開催日の「1週間が待ち遠しい」気持ちの参加者を増やしたい。

## <活動風景>

♪皆さんの明るい笑顔とお喋りで生き生き活動♪

