

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.1

活動名	さつき会		
地域名	平	参加者数	約12名
住所	〒857-4901 佐世保市宇久町平962-3 (平公民館)		
活動内容	毎週 火曜日 9:30~10:30 いきいき・かみかみ百歳体操		

<これまでの取組み>

年	活動経過
平成31年	1月に発足。社協や宇久地域包括支援センターのご指導ご協力を頂きながら活動。包括や社協の方にも時々参加していただき励みとなった。

<活動風景>



ペットボトルなどの容器に砂を入れ手に持つ重りをつくる。
また、足に巻く重りは町内の男性から鉄の棒を切ってもらい手作りする☺



<ポイント>

集合時刻前に雑談を楽しむ
体操時は、画面とにらめっこして真面目に活動

<良かったこと>

週に一度されど一度で、周りの人とのつながり、会話が
増える。一人では継続が難しいことも、仲間と共に実践できるので楽しみながらできるよさがある。

<これからの展望>

70代~80代後半の参加者なので、年々身体の故障が出てくる可能性あり。活動内容の見直しを図りたい。



みんな、真剣に取り組んでいます