

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

活動名	乙女橋さくら会		
地域名	大野町	参加者数	20名程
住所	〒857-0131 大野町62 乙女橋集会所		
活動内容	(活動日) 毎週木曜日 百歳体操、ごぼう先生体操、ラジオ体操1・2、脳トレ、講話、茶話会 最終木曜日 食事会、音楽レクリエーション、脳トレ (活動時間) 毎週木曜日 13時から15時 最終木曜日 12時から13時		

<これまでの取組み>

年	活動経過
平成28年 8月より	包括支援センターより介護予防の話があり、週1回の百歳体操が始まる。
平成29年 4月	柚木へお花見に行き、毎年実施している。

<ポイント>

- ・楽しく明るいサロンです。
- ・それぞれの参加者が役割を持ち、生きがいにつながってます。
- ・一人暮らしの方が多く、バランスの良い食事と皆で食事を取る事で楽しみを持つようにしています。

<良かったこと>

- ・お友達が増え、楽しみができた。
- ・つまづきが少なくなった。

<これからの展望>

- ・今のまま、無理せずにサロンを継続していきたい。

<活動風景>

