

|      |   |      |      |
|------|---|------|------|
| 活動名  | 檜巻ほのぼのサロン   |      |      |
| 地域名  | 世知原町檜巻2・3区  | 参加者数 | 約12名 |
| 住所   | 権現町集会所<br>859-6415 佐世保市世知原町檜巻   |      |      |
| 活動内容 | 毎週 水曜日 13:30~15:00<br>健康体操、お口の体操、レクリエーション、講話、茶話会(誕生祝)<br>その他各業界で販売されているDVDのイス体操など |      |      |

### <これまでの取組み>

| 年          | 活動経過   |
|------------|--|
| 令和4年<br>7月 | 新型コロナ禍ではあったが、集まることが可能な時期に体験会を行い、翌週より毎週1回の活動がはじまった。<br><br>健康体操、お口の体操、世知原体操やそのほか体操のDVDなど使用し、飽きが来ないように配慮しながら楽しく活動している。 |
| 令和7年<br>8月 | 檜巻二区・三区の区長さんや子供会に呼びかけ、子供とのレクリエーション交流を行い、たくさんの参加があり大変盛り上がった。  |

### <ポイント>

声が多かった「老人会とは別で集まりをしたい」ということで、社協のSCさんの指導を受け発足しました。思った以上に楽しい場となり、高齢者もこんなに元気ですよ・・・とアピールできること。

### <良かったこと>

週に一回だけの開催ですが、「お互いに健康状態を話し合ったり、悩みなどを話したりと水曜日が楽しみです。」の声があり、立ち上げてよかったと喜んでいる。

### <これからの展望>

元気なうちに少しでも多くの方に参加を呼びかけ、病院など頼らなくてすむ様に居場所づくり、体力づくり、笑顔づくりの場にしていきたいと思っています。

### <活動風景>



元気に  
頑張ります！



子供たちとのレクリエーション交流