

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.

活動名	十文野コスモス会		
地域名	十文野町	参加者数	14～15名
住所	〒857-0141 佐世保市十文野町68番地1(十文野公民館)		
活動内容	・いきいき百歳体操(ごぼう先生のお口カミカミ体操や筋トレ等) ・ゲームや脳トレーニング(地域包括支援センターより指導) ・風船を使った運動		

<これまでの取組み>

年	活動経過
平成30年 10月より	・希望者が集い、いきいき体操を始める ・みんなで話し合い、チーム名を決める
令和元年	・体力測定をして、自分の体力を知る ・ごぼう先生のDVDを購入し、いろいろな部分の体操をする ・重りを全員分購入する
令和2年	・体温計を購入し、開始前に検温する ・ボールやお手玉を購入して楽しむ

<ポイント>

- ・「心身共に健康でありたい」という目標をもって参加する
- ・みんな仲良く、トラブルがないように運営する

<良かったこと>

- ・独り住まいの人もおり、週一回交流する事で心の健康を保つ事ができる
- ・心身共に健康を維持することができる

<これからの展望>

- ・より参加者を増やして、地域の輪を広げたい
- ・学習療法を取り入れて、認知症予防活動を行いたい

<活動風景>

