

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.

活動名	させぼ健康友の会「いきいきサロン」		
地域名	下本山	参加者数	30名程
住所	佐世保市下本山町1336		
活動内容	毎月第3水曜日 12:30~13:45 旬の一品料理 13:45~14:30 脳トレ、レクリエーション、学習、朗読など		

<これまでの取組み>

年	活動経過
2014年 4月	「いこいの家」を開設した。開設を期に「いこいの場所」としてサロンを取り組む。 ”1人ぼっちをなくそう” ”食事やお茶を飲みながら、楽しくおしゃべりしよう” ”脳トレやレクリエーションを行いながら、認知症の予防にも取り組む”
2016年	会員さんの得意分野を生かして、様々な活動に取り組もう！ 社協さんの力も借りて実施。
2018年	社協さん相浦包括さんの協力を得ながら実施。

<ポイント>

家で1人で居るよりも、皆で楽しくおしゃべりや運動をすることで、孤立をなくし地域の中で楽しく生活していくこと。

<良かったこと>

毎月、旬の一品の料理は好評で、バランスの良い食事を食べた後の脳トレや楽しいゲームをして心も体もリフレッシュ出来ること。

<これからの展望>

毎回、30人前後の会員さんが参加されていますが、更に佐世保市内の多くの地域で広げて行きたい。

<活動風景>

旬の野菜がたっぷり！！



★ 心も体もリフレッシュ！！ ★