

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.

活動名	ひよこクラブ(福寿会)		
地域名	上本山三組	参加者数	15名
住所	上本山三組公民館		
活動内容	(活動日) 毎月第2火曜日10:00～ ※百歳体操は毎週火曜日10:00～ ※祝日も開催 (活動内容) 百歳体操、お口の体操、茶話会、脳トレ、レクリエーション、 唄や楽器で行う(ハーモニカ等)		

<これまでの取組み>

年	活動経過
平成28年 7月14日～	上本山公民館を利用しながらレクリエーション、お茶会、健康体操等を開始。
平成29年 度	年間計画を立てて公民館で、自由に入り交流できる活動を開始。団地の階段にチラシを貼るなど、人数に苦労しながら町内会、子ども会に呼びかける。
平成30年 6月～	相浦包括支援センターの紹介で百歳体操、お口の体操開始。「ひよこクラブ」として社協のサロンに登録。

<ポイント>

「運動したい！！」最初は不安だらけでしたが、トラブルが無いように平等になるように運営を行いました。実際に体験するため、役員で他のサロンにも出向きました。笑顔で迎えることが大事！！

<良かったこと>

83歳の女性が転倒され入院、手術。そのリハビリ中に丁度サロンが始まったので呼びかけました。休むことなく毎週頑張っており、現在は台所や買い物が楽になったとのこと。百歳体操の体力測定では素晴らしいと発表されました。

<これからの展望>

年々参加者を増やしていきたい気持ちです！地域の輪を広げたい！男性の参加者が欲しいことがスタッフとしては悩みの一つです。学習療法を取り入れて、認知症予防の活動も行っていきたいです！！

<活動風景>

