

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

活動名	吉井ひまわり会		
地域名	吉井町立石	参加者数	17名
住所	吉井町立石479		
活動内容	毎週水曜日9:30~10:30 嚙下体操、いきいき百歳体操等の実施		

<これまでの取組み>

年	活動経過
H28	毎週水曜日 百歳体操を実施
H29	毎週水曜日 百歳体操と嚙下体操
H30	毎週水曜日 百歳体操・嚙下体操・お口いきいき

<ポイント>

- ・声を出しながら体を動かす。
- ・途中で痛くなったり疲れたりしたら無理をせず休憩する。

<よかったこと>

- ・1人で運動するのは長続きしないが、一緒にする仲間がいるので続けられる。
- ・布団から起き上がりが楽になった。
- ・周囲から「最近元気になったね」と言われた。

<これからの展望>

他に健康増進、体力維持に役立つような体操等あればチャレンジしてみたい。

<活動風景>

ムリせず楽しくがんばっています！

終わった後はみんなで一息！！おいしい～♪

