

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.1

活動名	楽笑会		
地域名	小浜・下山・蒲浦	参加者数	約12名
住所	〒857-4902 佐世保市宇久町小浜2236 (小浜公民館)		
活動内容	毎週月曜日 13:00～15:00 いきいき百歳体操 茶話会・風船バレー・リズム体操		

<これまでの取組み>

年	活動経過
平成25年4月	食事会(カレーやぜんざいなど)(月1回、8名)茶話会20名集まり歌やゲームなど楽しむ。
平成29年10月	いきいき百歳体操・茶話会
平成30年	いきいき百歳体操・茶話会・風船バレー 風船バレーのネット作り、マラカスなど手づくりして体操を行う。

<活動風景>



磯で拾った網で風船バレーのネットを作ったり、大豆やビーズ、小豆などを入れて マラカスを作ったりしました



手作りマラカスでリズム体操
マツケンサンバのリズムに合わせて、振りはが大変だけど楽しんでいきます。



<ポイント>

元気になりたい、元気を保ちたいと思って参加する。

<良かったこと>

久しぶりに会い話が出来き、笑いが出ることで元気になった。

<これからの展望>

参加者を増やし、茶話会を介して体操を広めたい。
お花見やドライブなど出来れば良いと思っている。