

# 佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.1

活動名	三浦2組 三笑会		
地域名	三浦町2組	参加者数	約10名
住所	三浦町2組公民館		
連絡先	副島 千鶴子(三浦2組婦人部長) 連絡先 25-1190		
活動内容	(曜日)毎月第一月曜・第三土曜日 (時間)10:00~11:00 (内容)いきいき百歳体操、食事会		

## <これまでの取組み>

年	活動経過
平成30年 4月	婦人部が毎月2回ほど集まり、茶話会や食事会を開かれていたところ、住民の希望もあり包括へ100歳体操立ち上げの相談が入った。
平成30年 5月	開催に向けた打ち合わせを重ね、初回開催した。毎月、第一月曜と第三木曜の月二回集まり百歳体操と食事会を実施される。

## <活動風景>



## <ポイント>

三浦町2組の婦人部を中心に構成され、現在8名のメンバーで活動されている。

## <良かったこと>

百歳体操に参加されることで地域の高齢化の現状や、介護予防の説明を行う事が出来、介護予防の必要性や地域の現状を理解してもらえた。



## <これからの展望>

参加者に声掛けしてもらい、まだまだたくさんの地域の方に参加してもらって介護予防につながればと考えられており、今後は百歳体操だけでなく茶話会や講座なども検討されている