

# 佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.1

活動名	めだかの学校		
地域名	西天神地区(天神町 天神2~5丁目の一部と東浜町の一部)西天神地区	参加者数	約25名
場所	西天神公民館		
連絡先	吉田 文代 (天神4区民生委員) 33-9116		
活動内容	(曜日) 毎週金曜日 ※公民館の都合等により 変更あり (時間) 10:00 校歌斉唱♪ いきいき百歳体操 10:30 追加体操 (がんばらんば体操 などそうそう体操 他) 11:30 脳トレ(しりとり なぞなぞ 色あてクイズ 他) 12:00 終了		

## <これまでの取組み>

年	活動経過
平成28年	「ますます元気教室」公共型に参加
平成28年 9月	ますます元気教室卒業後、卒業生を中心に「めだかの学校」設立
平成28年 9月	いきいき百歳体操を開始
平成29年 6月	一般介護予防事業へ。活動が口コミで広がり、新メンバーが増え活動内容が充実。
	デイケア「サクラ」や白十字グループの活動支援や介護予防講話等が加わる。

## <活動風景>



い~ち~  
に~い~

ん~  
~い

今日は、理学療法士からの講話を受けています♪



おそろいのユニフォームもできました

## <ポイント>

- ・手芸が好きな方は、第2第4月曜日「すずめの学校」があります。
- ・会場の都合で25名程度で満員です。

## <良かったこと>

- ・みなさんが運動したいという意欲を持って参加し、とても楽しく過ごせています。顔なじみの方がほとんどなので、お互いに声をかけあい、支えあっています。

## <これからの展望>

- ・定期的に講師を呼び、勉強したい。

