

活動名	川下町公民館すみれ会		
地域名	川下町公民館	参加者数	35名
住所	〒858-0914 佐世保市川下町		
活動内容	(曜日)毎週木曜日 ※祝日も開催 (時間)13時～14時30分 百歳いきいき体操 百歳かみかみ体操 つるかめ体操 ラジオ体操を週ごとに組合せ実施 月最終木曜日:輪投げ大会、お茶会		

<これまでの取組み>

年	活動経過
2018年	4月川下町公民館すみれ会として発足。当初は、百歳いきいき体操及び社会福祉協議会より、用具などをお借りし室内での玉入れゲームを実施。
2019年	新しく生まれ変わり、公民館において取り組む。加えてかみかみ体操、輪投げゲームなどを実施。館長自らリーダー(市運動推進員)となり、盛り上がった会となった。
2020年	新しくつるかめ体操を取り入れ、常に参加者は15名程度と安定。また月最終木曜日、お茶会を開催。健康と友和を持った会に成長。なお、他に毎週木曜日10時～カラオケ教室を開催。声を発声することは、健康上良いとのことで、今後呼びかけ参加者を増やしていきたい。

<ポイント>

特に1人暮らしの方は、週1回みんなと会う機会を楽しみにして、町全体活気と友和に満ちた素晴らしい町になりつつある。コロナ禍の拡大で大変な時期だった。常に3蜜の回避、体温計、消毒液の準備を行い、合わせてマスクの着用を義務付けた。

<良かったこと>

…町内で取り組む第一歩…
飽きないように工夫し、取り組む。また、常に相浦包括支援センターとは連携し、活動に協力を頂きました。

<これからの展望>

出来る限り、1人暮らしの方へ参加を呼びかける。町内全体で取り組むことによって、信頼感も生まれる。

<活動風景> やっと百歳体操ができるようになり、みんな楽しく活動しています。少し、身体がなまっているかも…

カラオケは教室は、一人ひとり曲を選曲して歌い、最後に点数が出るようになってきている。歌うごとに、声が出て上手くなるそうです(^^)♪

クリーン推進委員の方が、川下町近辺のゴミ拾いをしてられました。マスクやお菓子の袋など落ちていました。

