

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

活動名	なごみいきいきサロン		
地域名	黒髪1組	参加者数	約25名
住所	〒857-1152 長崎県佐世保市黒髪町197-1 黒髪町1組公会堂		
活動内容	(曜日) 毎週月曜日 (時間) 14:00~15:00 準備体操、百歳体操、集団活動(脳トレ、レクリエーションなど) ※毎月10日 9:30~11:30 神社清掃活動後に講話、レクリエーション、脳トレなど実施		

<これまでの取り組み>

年	活動経過
2017.4月	老人会が毎月10日に山久保神社の清掃活動をされており、その後、町内の方々を含めて集まる場を作ろうとサロンを立ち上げる。
2018.4月	いつまでも元気で過ごしたいとの思いから毎月10日にプラスして毎週月曜日いきいき百歳体操を始める。

<ポイント>

顔は知っていてもお互い話す機会が少なかった状況を解消し、町内の方々と交流を深めることが出来ます。

<良かったこと>

百歳体操は1年続けていくうちに、知らない間に「楽になっている」と皆さんが感じていること。

<これからの展望>

- ・まだまだ参加される方を増やしていきたい。
- ・楽しい場を作っていきたい。
- ・色々な方々のお話を聞きたい。

<活動風景>

