

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

活動名	日宇ヶ丘いきいき百歳体操クラブ		
地域名	日宇ヶ丘	参加者数	約30名
住所	佐世保市日宇町2975 コモンライフセンター		
活動内容	(曜日) 毎週金曜日 (時間) 10:00~11:30 準備体操、百歳体操、集団活動(脳トレ、レクリエーション、講話など)		

<これまでの取組み>

年	活動経過
2018.1月	日宇包括支援センターの協力により町内にチラシを配布したところ30名以上が集まり、1月~3月まで月に1回の実施から始まった。
2018.4月	月4~5回に実施回数を増やした。体操だけではなく脳トレやレクリエーション、月によっては講話も取り入れている。社協や福祉事業所の協力も頂き、レクリエーションを楽しんでいる。

<ポイント>

- ・毎回12~3人の男性が参加されるので椅子の出し入れや機材のセット等協力していただける。
- ・名札を導入しているので名前が覚えられ、話も出来るようになった。
- ・金曜日は毎回町内放送で案内している。

<良かったこと>

- ・ロコミで人数が増えてきた。
- ・参加者から「足が軽くなった」「階段の上り下りがスムーズになった」等、嬉しい声がいっぱい聞かれた。
- ・お互いの安否確認が出来ている

<これからの展望>

参加者が減らないよう、楽しめることを増やして地域の輪を広げていきたい。

<活動風景>

