

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

活動名	もみじ会		
地域名	もみじが丘	参加者数	10～15名
住所	佐世保市もみじが丘町31-16 もみじが丘町自治会第2集会所		
活動内容	(曜日) 毎週水曜日 (時間) 13:30～15:00 準備運動、百歳体操、太極拳体操、集団活動(脳トレ、レクリエーションなど)		

<これまでの取組み>

年	活動経過
2017.2月	日宇包括支援センターや白十字会との協議と準備・調整を重ね、もみじ会を設立。週に1回10名程度から活動をスタート。
2018	百歳体操やレクリエーションに加え、白十字会提供の脳トレDVDや、太極拳体操を導入しバリエーションが豊かになりました。

<ポイント>

無理をしないで、参加者の皆さんがいつまでも健康を維持できるよう楽しみながら頑張ってます！

<良かったこと>

- ・週に1回みんなと会って会話するのが楽しい。
- ・仲間が増えて良かった。
- ・ここまで歩いてくるのも良いね。
- ・レクリエーション(ダーツゲーム)が大変盛り上がります！

<これからの展望>

参加人数が減らないように町内でも宣伝や広報活動をしていきたい。

<活動風景>

