

# 佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.

活動名	リフレッシュ日宇		
地域名	日宇1組	参加者数	25～30名
住所	佐世保市日宇町689-1		
活動内容	(曜日) 毎週金曜日 (時間) 10:00～11:00 百歳体操、ラジオ体操		

## <これまでの取組み>

年	活動経過
2018年 10月	サロンを立ち上げ、いきいき100歳体操とラジオ体操(第1・第2)を行っている。
	白十字会の協力により年に2回の体力測定会と、年に1回の脳機能の測定会を実施している。また、社会福祉協議会の協力でレクリエーションや脳トレなどを行う機会を作っている。

## <ポイント>

- ・開設当初より出欠確認をしており、休まれた方には連絡を取り、安否確認を行うこともできている。
- ・様々なお話をされて、交友の場になっている。

## <良かったこと>

- ・最初は慣れずに固い雰囲気でしたが、ずっと慣れてきて和気あいあいとした雰囲気になった。
- ・みなさん、楽しみに来られるようになった。

## <これからの展望>

- ・他のサロン団体の活動等も参考にしながら、レクリエーションを増やしていきたい。
- ・みなさんが楽しめる空間になるよう、食事会等も企画していきたい。

## <活動風景>

