

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.

| | | | |
|------|--|------|-----|
| 活動名 | サロン 綿津美 | | |
| 地域名 | 黒髪3組 自治会 | 参加者数 | 45名 |
| 住所 | 佐世保市黒髪町6733-2 | | |
| 活動内容 | (曜日) 毎週木曜日 (時間) 10:00~11:30 いきいき百歳体操 活動(脳トレ、レクリエーション、講話) | | |

<これまでの取組み>

| 年 | 活動経過 |
|--------------|---|
| 平成30年 10月 | 白十字会、日宇地域包括支援センターと調整を重ねて、サロン綿津美設立。 会員 20名で発足。 |
| 平成31年 4月 | 隣保班付き合いを強め、助け合いの気持ちを大切にする。声を掛け合い、綿津美、つるかめ会と一緒に介護予防に取り組める場を創出。健康寿命が延伸する目的とする。 名札、ファイルを作成し持参されている。 |

<ポイント>

マンネリ化しない様、お茶会、花見、手芸、カラオケ大会等今後の計画に取り入れ工夫している。

<良かったこと>

週1回、顔を合わせることで安全確認もできて、皆と会うことで楽しみができた。
会話も多くなり、百歳体操もでき、笑顔も見ることができたこと。

<これからの展望>

「地域で自分らしく生活できる」をスローガンにサロン綿津美の活動を今後も末永く継続し、楽しく過ごせるように全体で盛り上げていきたい。

<活動風景>



さんはいっ♪
いち、にい、さん、
しいー…

