

# 佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.

活動名	いきいきサロン こまどり		
地域名	日宇地区 (大和町・日宇町・黒髪町・もみじが丘町)	参加者数	15名前後
住所	佐世保市日宇町675-2 日宇地区公民館		
活動内容	(曜日) 毎週金曜日 (時間) 13:00~14:30 百歳体操、太極拳、脳トレ、レクリエーション		

## <これまでの取り組み>

年	活動経過
令和元年 6月7日	日宇地域包括支援センターの協力のもと、百歳体操を開始。 以後、毎週金曜日、百歳体操、脳トレ、レクリエーションを行っている。
	現在、レクリエーションは他サロンで行われていることを参考に行ったり、童謡を歌ったりしているが、 令和2年4月より社会福祉協議会に依頼し、月2回 遊具を持ってきてもらってレクリエーションを実施を企画。

## <ポイント>

- ・バスや徒歩で来られることが介護予防につながっている。
- ・百歳体操やレクリエーションを通して、少しずつ参加者の方が和まれてきたこと。
- ・様々な地区の方が集まるため、交流の場になっている。

## <良かったこと>

- ・居住地区によってはサロン開催の回数が少なかつたりするため、週1回開催されていて外出の機会が増やせた方もいる
- ・今まで自宅に閉じこもりがちだった方の外出のきっかけになっている。
- ・和気あいあいとした雰囲気みなさんが参加できてい

## <これからの展望>

- ・みなさんが参加当初に比べて元気になられている姿を見て続けることの大切さを感じるため、これからも楽しみながら続けていきたい。
- ・記述式の脳トレや折り紙等の手作業も取り入れていきたい。

## <活動風景>



百歳体操はもちろん  
太極拳体操も頑張りよるよ～♪