

# 佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

No.3

活動名	ふれあいいきいきサロン上原		
地域名	上原町	参加者数	16名
住所	〒859-32 佐世保市上原町64【上原町公民館】		
活動内容	(曜日) 毎週木曜日〔従前は土曜日に開催していたが、近年木曜日に変更した。〕 (時間) 10:00~11:30 ○準備運動、百歳体操 ●脳トレ、レクリエーション、軽スポーツ、講話、茶話会		

## <これまでの取組み>

年	活動経過
平成29年 4月 〔設立〕	・上原町公民館2階大広間で、毎週土曜日の朝10時から約1時間半高齢者の通いの場としてスタート。
令和3年 10月9日	・早岐地区包括支援センター主催の体力測定では、各人が今後の目標をたてて体操に臨む意識づけができ、努力していこうと誓いました。
令和4年 12月10日	・長寿社会課主催の「認知症」についての講習を受け、今後の活動へのアドバイスをいただいた。 ・近年は、当番で毎回脳トレ等のゲームを紹介することでリーダーの負担軽減と互いの脳トレに効果を發揮。

## <ポイント>

- ・毎回、参加手帳に名前を記入し、お茶代100円を納めている。また、茶話会にてメンバーの誕生日はプレゼントを贈呈。
- ・ゲームの時は、話し合いでその日の勝者が変わります。

## <良かったこと>

- ・町内活動にて「いきいきサロン」が認められ町内会から活動支援を受けている。
- ・茶話会の中では町内行事への参加を唱え、また、健康への話題を中心に、協力し合っている。

## <これから展望>

- ・地域での介護予防の場として、「笑顔で元気に年を越そう」を目標に、参加者を増やして、地域づくりをしたい。

## <活動風景>

