

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪ NO.11

活動名	ふれあいいきいきサロン コスモスの会		
地域名	小舟町2組	参加者数	15名
住所	〒857-0114 佐世保市小舟町 1307 小舟町2組公民館		
活動内容	(活動日) 毎月第4 水曜日 (活動時間) 13時30分～15時30分 百歳体操・脳トレ、ゲーム・茶話会		

<これまでの取り組み>

年	活動経過
令和1年 6月	日頃、住民同士の交流が少ないことから、交流の場を作って住民間の意思疎通を図り、情報交換することを目的にサロンを立ち上げる。

<活動風景>

ふれあいいきいきサロン コスモス



<ポイント>

サロンで百歳体操やレクリエーションに参加することで住民同士の交流を図ったり、情報交換を行い、介護予防や認知症予防も行う。

<良かったこと>

住民同士の交流ができ、互いの事を知ることができた。体操やレクリエーションに参加することで介護予防や認知症予防を意識するようになった。茶話会では会話の中で楽しく情報交換ができた。

<これからの展望>

サロンを始めて半年が経過し、参加者も定着してきたが、参加を維持継続できるように活動内容を工夫しながら運営していきたい。

