

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.1

活動名	末橋なでしこクラブ		
地域名	江迎地区	参加者数	男性:4名 女性:11名
住所	佐世保市江迎町末橋		
活動内容	百歳体操、嚙下体操、講話、茶話会、レクリエーション 週1回・木曜日に近隣の人たちが集う場を作って活動しています。		

<これまでの取組み>

年	活動経過
令和元年	令和元年6月に発足、ヤクルトさんによる感染症の講話、吉井包括から認知症についての講話を頂く。 月1回は百歳体操の後にバグー、輪投げなどのレクリエーションや茶話会で近況報告などで親睦を深めている。
令和2年	活動自粛の折は、会員の事が気になっていたが、全員が無事で活動再開できたことが大変嬉しかった。全員「やっぱり集まらんば楽しみのなかばい」との意見が聞かれた。

<ポイント>

週1回集まる事で、周辺井住む人たちの顔、生活、体調などが分かり、必要に応じて支え合うことができる。

<良かったこと>

体を動かし、会話し、笑い、そしてためになる講話を聞くことにより、知識や理解を深めることができた。横のつながりも出来てきている。

<これからの展望>

継続していく事で、手足、腰などが鍛え、出来るだけ自力で生活できる体力をつける。必要な知識は共有して、脳も鍛える。週1回でも顔を合わせる事で、生き甲斐につながれたらと思う。

<活動風景>

