

# 佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.1

活動名	潜竜もみじ会		
地域名	潜竜住宅	参加者数	会員数34名
住所	佐世保市江迎町田ノ元1182 潜竜住宅公民館		
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・潜竜住宅の高齢者の健康づくりや介護予防を目的に百歳体操、嚙下体操</li> <li>・地域包括支援センターの講話や指導を受ける</li> <li>・仲間の親睦づくり</li> </ul>		

## <これまでの取組み>

年	活動経過
平成29年～平成30年	地域包括支援センターの指導を仰ぎながら、高齢者の居場所づくり、仲間づくり構築のため、百歳体操を立ち上げる。回を重ねるごとに参加者も増加、脳トレやレクレーションにも力を入れる。
令和元年	参加者も増加し、体操や嚙下体操だけでは物足りなさを感じ、来年度は体操後も残ってレクレーションなども取り入れてはとの希望が多く出た。
令和2年	包括支援センターの指導を仰ぎながら、今年度は本格的にサロンを計画していたが、コロナ感染の影響を受け、自粛期間が多く思うような活動ができない状況だった。
令和3年	自粛の要請があれば自宅での体操を声掛けするなど、コロナにも慣れてきたこともあり上手に付き合いながら活動を継続した。

## <ポイント>

高齢の方も意欲的に参加されており、少しでも現状を維持する事を目的に会員全員で活動している。

## <良かったこと>

自粛期間があったことで、体操の大切さを痛感し意欲がわいてきたと思う。

## <これからの展望>

令和4年度もコロナが終息する気配が見えないので、自粛要請があった時は自宅での体操、解除になったら集まって体操や茶話会なども実施し、コロナともうまく付き合っていきたい。

## <活動風景>



あら！お尻ば写さんで～



楽しかけん、みんなも仲間にならんね～



会長の倉橋さんです。

今年度から会長を引継ぎ、自分でいいのかと不安ですが、皆さんに助けをもらいながら頑張ってます！ よろしくお祈りします🙏



今日は写真ば撮りに来とらすけん、いつもより足のあがるよ！(^)!

無理しないで下さいね～

