

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.

活動名	西岩崎にこにこ会		
地域名	江迎	参加者数	女性 17名
住所	江迎町長坂117 西岩崎公民館		
活動内容	いきいき百歳体操、嚙下体操、かみかみ百歳体操		

<これまでの取組み>

年	活動経過
令和元年	H30年5月から他のところも実施していたので、老人会の集まりだけでは良くないという事で発足しました。皆さん楽しみに実施していました。
令和2年度	思いがけなくコロナ感染症が大流行し、自粛を余儀なくされましたが、それ以外は実施することができました。
令和3年度	4、5月、10～12月は無事開催できましたが、7月は2回、1月は1回の開催でした。用心される方もいて、参加者が少ない時がありましたが、運動の大切さを皆さんが理解されてできるだけ続けたいと頑張っています。

<ポイント>

お話が楽しい会です。楽しくおしゃべりをして、認知症予防に役立っています。

<良かったこと>

体操を続ける事で足腰が強くなり、同じ地区内でも知らない人がいたが、そういう方たちとも知り合いになれて大変良かったです。

<これからの展望>

今後の目標としては、脳トレに力を入れていこうと思います。また、生活習慣病は皆さんが興味を持っておられるので継続して実施していこうと思います。

<活動風景>



うん、うん
大事かよね

今日の講義は生活習慣病についてです！



イチ・ニー
サン・シー
やっぱり
きつかね～



結構、上がるやろ



体操も食事も
続けることが
大事かね！



集合写真で～す！