佐世保市内　支え合い活動　レポート♪

NO.

活動名	サロン曼珠沙華		
地域名	江迎地区	参加者数	男性　9名 女性　8名
住所	江迎町小川内609　　小川内公民館		
活動内容	いきいき百歳体操、嚥下体操、脳トレ		

＜これまでの取組み＞

年	活動経過
令和元年	百歳体操を立ち上げるきっかけとなったのは、会員が他のサロンの立ち上げの時に伺い、「我が地区でも」と会長に提案し平成29年立ち上げに至った。
令和2年	コロナ感染が最大のときで、開催がほとんどできなかったが、休止中は会長が会員に電話で連絡したりしていた。開催可能なときは少人数でも集まるようにし実施した。
令和3年	昨年度は比較的開催ができたが、まだまだ様々な事を十分にできる状況ではなかった。できる限りのことを会員全員で協力して実施した。

＜ポイント＞

和気あいあいなところで、体操は十分できなくてもおしゃべりだけでも参加してもらえること。

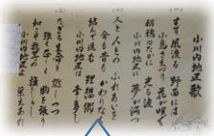
＜良かったこと＞

ほとんどが農家なので、農作業についての情報交換ができることや農作業では使わない筋肉を使う事が出来る事が良かった。

＜これからの展望＞

コロナ禍だけど多くの人に来てもらい、運動やおしゃべりで元気を維持したい。

＜活動風景＞



地区の唄があります！

いい～
眺めです(^^♪

自分なりに
で
き
る
限
り
工
夫
の
運
動
を
さ
れ
て
い
ま
す。

会長の松田です。
農家さんが多いので、少ない人数のときもありますが、
できるだけ参加したいとの希望がありますので、皆さんを支えていきたいと思います。

イチニー
サンシー

運動の後は
脳トレ！
なかなか難
しい＃

会長です。