

# 佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.

|      |                              |      |                |
|------|------------------------------|------|----------------|
| 活動名  | 小川内リフレッシュ会                   |      |                |
| 地域名  | 江迎地区                         | 参加者数 | 男性 4名<br>女性 8名 |
| 住所   | 江迎町小川内770 小川内住宅集会所           |      |                |
| 活動内容 | いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操、レクレーション、講話 |      |                |

## ＜これまでの取り組み＞

| 年    | 活動経過                                                                               |
|------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 令和元年 | サロン活動を続けていましたが、H 30年に百歳体操を開始しました。毎週集まる事で地区の方の状況がさらにわかるようになっていたのに、コロナにより休止が多くなりました。 |
| 令和2年 | コロナの影響で休止をせざるを得ない状況にはありましたが、出来るときには集まって食事できればと思い活動を続けました。                          |
| 令和3年 | 国際大の学生さんと初めてオンラインで交流をしました。若い方に刺激を受けて、皆さんも「頑張ろう！」という気になりました。コロナとは上手に付き合うしかないと思います。  |

## ＜活動風景＞

会長の末武です。コロナとうまく付き合いながら、頑張っています👏



イチニ  
サンシ  
ニニ  
サンシ



よぞ見せんよ

ほら！  
すずめのおるばい。

## ＜ポイント＞

同じ住宅内での活動なので、お互いがよく見える環境にあり、異常の発見などには非常に良いと思います。

## ＜良かったこと＞

コロナ禍でもできる限り活動を続ける事で、体調維持や認知機能の低下を予防できているのではないかと思います。

## ＜これからの展望＞

令和4年度に「認知症相談プログラム」を受けたら、高い割合で認知症又は予備軍が見つかったので、できるだけ自粛はせずに脳トレやレクレーションを取り入れていきたいと思っています。



やっと解禁です！  
なので、、、  
黙食、黙食🍴



4000円！



食べたら運動！  
頑張れ～👏



お疲れのご様子