

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.

| | | | |
|------|----------------------------------|------|--------------|
| 活動名 | 猪調友愛会 | | |
| 地域名 | 江迎地区 | 参加者数 | 男 9名 女20名 |
| 住所 | 江迎町猪調903-1 猪調公民館 | | |
| 活動内容 | いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操、ラジオ体操、レクリエーション | | |

<これまでの取り組み>

| 年 | 活動経過 |
|------|--|
| 令和元年 | 平成29年から活動を開始し頑張っていたが、コロナが流行り始めたため、活動を休止することが多かった。 |
| 令和2年 | コロナの影響でコーラスや会食の制限があり、参加者も半数のときもあったが、できる範囲でみんなで乗り切った。 |
| 令和3年 | 活動自粛もあったが、猪調美女会さんと「笑いヨガ」を一緒に実施した。 |

<ポイント>

皆で仲良く助け合いながらやっています。
ラジオ体操もして健康増進に心がけています。

<良かったこと>

コロナで制限はありますが、出来る範囲で皆さん参加されており、健康が保たれているように思います。また、集まっておしゃべりする事も健康維持に繋がっていると思います。

<これからの展望>

食事会やカラオケがしたいと皆さんの要望もありますので、コロナ感染症には十分に注意して実施していけたらと思っています。

<活動風景>

なんと！体操の前に
血中酸素濃度まで測
定されています。



テレビ体操をして、、、



すぐに百歳体操！！



きつばってん
自分の為と思って
頑張ってますよ！



水分、
大事です。

イチニー、サンシー
ニーニー、サンシー



後片付けも、皆で
手分けしてやっています。



会長の山田です。
まだ、カラオケは
できませんが、
体操は頑張っ
て続けています
👏