

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.

活動名	赤坂陽光クラブ		
地域名	江迎町	参加者数	男性 8名 女性 16名
住所	江迎町赤坂217 赤坂集会所		
活動内容	介護予防活動・百歳体操、嚙下体操、脳トレ、健康講座などの受講 月1回の食事会		

<これまでの取組み>

年	活動経過
平成30年	老人クラブ発足は昭和60年、平成29年5月5日から週1回、2時間、7名で介護予防活動を開始し、徐々に会員も増え、毎回10～15名参加できている。
令和元年	地域共生サロンのモデル地区として、国際大学の学生さんとの交流や三世代交流会、味噌づくりや手芸教室など趣味活動も取り入れ、活動内容を拡充した。 毎週金曜日に介護予防活動を実施し、第1金曜日はエコ活動、美化作業など実施している。
令和2年	コロナ禍で活動が制限される中、感染防止に力を入れながら実施した。会員の皆さんが健康への関心や意識が高いため、実施を希望される方が多かったため、出来る範囲で実施した。

<ポイント>

- ・エコ活動や美化活動は屋外活動のため、コロナ禍でも実施できている。
- ・食事会などは佐世保市のフェーズに応じて自粛などの対策を行っている。
- ・認知症予防で体温などの記入は自分でする。

<良かったこと>

- ・コロナ禍でも感染防止対策を十分に行い実施したことで、会員の健康維持に繋がっていると思う。
- ・会員各自が後片付けを積極的に実施してくれるようになり、若さが保たれ絆が一層強くなった。

<これからの展望>

- ・高齢者が安心して集う、心地良い居場所に、健康保持ができるようなサロンを目指します。
皆が『いつまでも健康で・仲良く・楽しく』をモットーに活動を継続していきます。

<活動風景>

今日は吉井包括「和地」さんの「認知症講座」

うちも認知症になつたらんやろーか... (>_<)



🗣️ 予防には運動や皆さんとお話する事が大事ですよ。

さあ～
それなら頑張って体操ばするよ～！
イチニ～、サンシ～
ゴ～ロク・シチ・ハチ



人数の少なかりんに来らすとやもん。いつもは多いとよ！
できることは自分でやる！
これが元気の源です👏
これからも頑張りま～す!(^^)

実はこの方、足の怪我をおしての参加です。

県大会、全国大会共に『優良老人クラブ』として表彰されました！

