

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.

活動名	東ノ木桜会		
地域名	江迎地区	参加者数	男性 6名 女性14名
住所	佐世保市志戸氏903-68 東ノ木公民館		
活動内容	いきいき百歳体操、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	立上げのきっかけとして、地区の老人会もなくなり、集まる場所がなくなってきたので、他の所も開始したと聞いて、まずは集まる場所を作ろうと思いました。
令和2年	コロナで休むことが多くなり、参加者も減ってきましたが、「できる限り集まろう！」と活動をしました。百歳体操だけではなく、他の体操、脳トレなどのDVDを購入し飽きない工夫をしました。
令和3年	コロナ続きで気持ちが沈みそうになりましたが、何とか踏ん張っています。講話も再開となり、体操、勉強と頑張っています。

<活動風景>



イチニー、サンシー
ニーニーサンシー
サンニーサンシー

続けるって大事
ですね!(^^)!

あら！今日は足の上
がらんとる。一回お休
みしたけんやろうか(>_<)

そうそう！
コツコツとね!(^^)!



なんと!!
百歳体操の後に
ゴボー先生の体操も
されています!

<ポイント>

少人数だからこそ、みんなで一丸となって協力して
くれることです。

<良かったこと>

コロナになってできなくなりましたが、花見や山菜つ
みなどをすることで、さらにまとまるようになりました。

<これからの展望>

人数も少なくなってきましたが、花見や食事会も月に
1回くらいしたいと思っています。コロナが治まってく
れるのを祈っています。



集まるだけでも
元気になると
思ってま〜す!
これからもみんな
でがんばっていきま
す👏