

# 佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.

活動名	夢クラブ		
地域名	江迎	参加者数	男性 4名 女性 16名
住所	江迎町長坂104 長坂公民館		
活動内容	百歳体操、かみかみ百歳体操、ゲームなど		

## <これまでの取組み>

年	活動経過
令和元年	老人会として活動していたが、週1回の百歳体操も取り入れることで、体力増進に繋がると思い始めた。茶話会や百歳体操の後、茶話会なども実施した。
令和2年	マスク着用、消毒など、コロナ対策をしながら実施した。休止したことで、体操や集まってお話をすることの重要性を感じた。
令和3年	コロナで活動が制限されたが、屋外でもありグランドゴルフだけは続けた。すべてを中止にするのではなく、出来ることを続けていくのも大事だと思う。

## <ポイント>

継続性をもって実行していく事。

## <良かったこと>

足、腰が丈夫になり、健康意識が強くなった。

## <これからの展望>

- ・目標を持って、楽しい会にして、参加者を増やす事。
- ・月に1回は出前講座を開催し、勉強をする。

## <活動風景>



町中であって、さほど不便さは感じませんが老人会、婦人会などそれぞれ独立した活動をして連携が足りないと思います。上手く連携ができれば、より住みよい地区になると思います。(山村会長より)



え～会長からの連絡です。隣の山辺歯科さんに講話をお願いしようと思っております。会費から謝礼を出そうと思いますが、よかでしょうか？



この方、東江迎区長です👍



口は大事ばい!! 区にも回覧して聞いてもらおう(^\_^)

