

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.

活動名	サロン開田		
地域名	開田住宅	参加者数	男性 2名 女性 7名
住所	佐世保市江迎町田ノ元963-9 開田住宅集会所		
活動内容	いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操、かかと落としなどの軽運動 その他DVDによる体操		

<これまでの取組み>

年	活動経過
令和2年	6月22日からスタート。火曜日、週1回から始めました。 コロナの影響がありましたが、感染防止を十分に実施して開催しました。
令和3年	昨年に続き、コロナで活動が出来ない月も増えてきましたが、出来るときは集まりたいとの皆さんのいけんもあって、火曜日に加え金曜日も実施す量になりました。

<ポイント>

ゆっくりと自分たちのペースで活動し、無理をすることなく、継続する事。

<良かったこと>

毎週1~2回、顔を合わせる事で、笑顔や会話も増えてきました。

<これからの展望>

今後も引き続き活動を通じて交流を深めていきたいと思えます。
遊具の購入により活動の幅をひろげたいと思えます。

<活動風景>

まだ誰も
こらっさんね~

イヤ~!
アップはやめて!!

男性はどこでも少な
ごたるね
世の男性諸君!!

全員が揃うまで、別の体操を実施。
飽きない工夫だそうです!(^^)!

イチニー
サンシー
あら!お尻の
上がらんよ(>_<)

代表の田川です。
人数は少ないですが、
皆さん、意欲的な方たちで
元気をもらっています。
コロナになんか
負けないゾ~☺