佐世保市内　支え合い活動　レポート♪

NO.

活動名	笑和会		
地域名	江迎	参加者数	女性　14名
住所	江迎町長坂168-25　サクラビル3F		
活動内容	いきいき百歳体操、、かみかみえん下体操		

＜これまでの取組み＞

年	活動経過
令和元年	元々趣味活動をしていたが、会員の末永さんが始めようと言われ、”笑って和む会”で「笑和会」として活動を始めました。
令和2年	コロナで休止中は、会員の末永さんと田舞さんが主となって、他の会員に連絡をとり、安否や体調などを聞いてくれました。 おかげで、再開時は皆さん元気に参加されました。
令和3年	コロナの影響が長引き、活動が全くできなかったですが、再開時は「やっぱり、集まるっていいよね」と参加されました。また、食事会も出来るようになり喜んでいます。

＜ポイント＞

百歳体操の前に、趣味活動（手芸、料理など）を実施していること。
コロナ対策は十分にとり、常に感染防止に心がけています。

＜良かったこと＞

運動して、楽しんで、自分の弱い所が分かったこと。弱い部分を強くするために、頑張ろうと意欲ややる気が湧いてくることです。

＜これからの展望＞

全員、元気で100歳まで頑張ろう！を目標にして、百歳体操だけでなく、趣味活動にも力を入れていきます。

＜活動風景＞