

# 佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.1

活動名	東明いきいきクラブ		
地域名	堤山地区 毛屋地区 田ノ頭地区	参加者数	16名
住所	堤山公民館 佐世保市江上町629-1		
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎週木曜日 13:30から</li> <li>・いきいき百歳体操</li> <li>・サロン</li> </ul>		

## <これまでの取組み>

年	活動経過
平成30年	もともと、東明クラブ(老人クラブ)があり、その流れで、参加したい方々で、堤山、毛屋、田ノ頭の3地区の方々に、実施されています。
	早岐地域包括支援センターの支援を受けて、いきいき百歳体操を開始される。毎週木曜日、定期的に行っている。
	現在、サロン活動にも登録し、活動の幅が広がっている。

## <ポイント>

定期的に身体を動かすことと外に出る機会になり、健康増進に繋がる。また、住民同士が、顔を合わせができるので、見守りなどに繋がる。

## <良かったこと>

・身体を動かすことで、身体が元気になっているのが実感できるとの声がある。

## <これからの展望>

地域住民同士が、声をかけ合いながら、居場所の確保と交流が継続できればと思う。

## <活動風景>

### 東明いきいきクラブ！！

