

# 佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.1

活動名	赤坂陽光クラブ(赤坂地区健康クラブ)		
地域名	赤坂地区	参加者数	15名
住所	佐世保市江迎町赤坂		
活動内容	週1回、百歳体操、嚙下体操、脳トレを行っている 月1回、食事会、エコ活動、サロン活動を行っている。 食事会の時には、男の人は外の掃除、女の人は食事作りをして役割分担をしている。		

## <これまでの取組み>

年	活動経過
平成29年 5月5日	百歳体操導入。最初は7名でスタートし半年間は5~6人だったが、徐々に増えて行った。
平成31年	今は毎週10~15名程度参加しており、百歳体操を導入してよかったと実感している。

## <ポイント>

相談事などあれば社協に相談している。  
見守り活動なども行っている。

## <良かったこと>

参加者の方も健康になられて明るくなった。  
みなさんが笑顔で参加されているのでうれし

## <これからの展望>

レクリエーションなどいろんな事をやってみた

## <活動風景>

