

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.

活動名	いきいき体操黒髪		
地域名	黒髪2-2組	参加者数	約20名
住所	長崎県佐世保市黒髪町32		
活動内容	(曜日)毎週水曜日 (時間)10:00~11:00 (活動)百歳体操、口腔体操、各種DVDを用いた体操、脳トレ、レクリエーション等		

＜これまでの取り組み＞

年	活動経過
2019年7月	自治会からの依頼で民生委員中心で月2回の百歳体操からスタート。
2021年4月	介護予防の視点から月4回(週1回)へを回数を増やし現在に至る。

＜ポイント＞

運動ばかりではなく、講話やレクリエーション、看学生の地域リハビリテーションの実習受け入れなど、定期的にイベントを行っています。

＜良かったこと＞

ただ介護予防の運動をするだけではなく、集まった際に、色々な情報交換ができており、良いコミュニティーの場となっています。

＜これからの展望＞

先々、このサロンが、地域の子供たちなど多世代の交流の場となればと思っています。

＜活動風景＞

