

活動名	西大久保町健康いきいきサロン		
地域名	清水地区	参加者数	15名
住所	西大久保町公民館		
活動内容	健康活動、ふまねっと、社会福祉協議会からのレクリエーション 毎月第4火曜日13:00～15:00 バーベキュー(年間2回、各参加者は30名程)、クリスマス会		

<これまでの取組み>

年	活動経過
H17. 11開始	長寿社会課から出前講座、社会福祉協議会、すいざん荘からレクリエーションに来てもらっていた
H30	「いきいき100歳体操」、ふまねっと、長寿社会課から認知症予防、包括支援センターから体力測定等

<ポイント>

町外の方も誰でも参加可能であるがスペースが狭く要相談

<良かったこと>

体力がついて日常生活動作の向上が感じられる。自宅で過ごしていた人も集まる機会が増え、情報を共有することで絆が強くなった。

<これからの展望>

サロンや100歳体操に参加することで、楽しみが増え、規律正しい生活リズムになった。今後は、若い方にも声を掛けながら継続できるようにつなげて行きたい。

