

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.4

活動名	梅ノ会		
地域名	清水地区	参加者数	毎週の百歳体操8名、毎月のサロン13~14名
住所	梅田町公民館		
活動内容	100歳体操、ボランティアによる毎週のヨガ教室、新年のぜんざい会、年1回の会食(会費500円)、年2回のビンゴゲーム大会(景品あり)		

<これまでの取組み>

年	活動経過
2016年	清水地域包括支援センターの支援で100歳体操を開始。当時は20名ほどの参加者あり。
2017~2018年	高齢者であり参加者は徐々に減少し8名ほどになっているが、無理せず楽しく集っている。

<ポイント>

身体的にも現状維持が目標。足腰を鍛え、地域の方との交流を継続し、無理せず長続きさせたい。

<良かったこと>

60歳代の若い人が一緒に参加しているので、今後の地域の担い手になりうると考えている。

<これからの展望>

若い人の参加が後継者作りにつながり「梅ノ会」を継続して行ってほしい。

