

活動名	いきいき神島福德会		
地域名	佐世保市神島町二組	参加者数	約12名
住所	佐世保市神島町5-25(神島町二組公民館)		
活動内容	毎週火曜日 13:00~16:00 百歳体操、レクリエーション、脳トレ、ゲーム、茶話会など		

## <これまでの取組み>

年	活動経過
平成27年	老人会(福德会)を休会し、いきいき百歳体操へ移行する準備を行う。
平成28年4月	いきいき神島の会員を募集する。
平成28年10月	清水地域包括センターの協力の元、百歳体操を開始。いきいき百歳体操に慣れてきた頃、誤嚥予防の「かみかみ体操」を導入。 バッコ、間違い探し、カルタなど、体操以外のゲームやレクリエーションも開始した。

## <ポイント>

- ・近くにお店がない為、サロンの日に島原から、野菜の移動販売が来て、買い物ができる。
- ・皆さんが、元気に認知症予防できるような内容を心がけている。  
(脳トレ、思い出かるた、ことわざかるた等)

## <良かったこと>

- ・足が悪かったが、体操に参加して足の上がり良くなった。
- ・手の曲がっていたが、伸びるようになった。
- ・自分の事が出来るようになった。
- ・同じ町内でもなかなか会えないので、毎週会えるので、嬉しい。
- ・先輩からいろいろ教えてもらう事が出来る。
- ・話しあえる。
- ・みんなが元気の確認が出来る  
(お休みの場合心配)

## <これからの展望>

体操もでき、皆とおしゃべりもでき、買い物もできるので、このままで十分です。

## <活動風景>

### いきいき神島福德会の皆様



今日も、体操頑張るぞ!!



野菜の移動販売車が  
きてくれます! 

