

活動名	サロンかみしま		
地域名	神島町1組公民館	参加者数	参加者:約15~18名
住所	佐世保市神島町23		
活動内容	毎週水曜日 14時~15時半 百歳体操・介護予防体操(DVD)・レクリエーション・茶話会など *毎月最終日に誕生会開催		

<これまでの取り組み>

年	活動経過
平成28年1月	婦人部3名が、すいざん荘の介護予防教室に参加
平成28年11月	清水地域包括支援センターが「百歳体操」の説明会を開催
平成28年12月	清水地域包括支援センター協力のもと、「百歳体操」開始する

<ポイント>

- ・誕生者がいる月は、毎月最終日に誕生会を行っている。イベント時の手作りお菓子が大好評！！
- ・DVDのバリエーションを増やし、百歳体操以外の介護予防体操を行っている。

<良かったこと>

- ・同じ町内でもしゃべった事がなかった方と知り合いになれて、良かった。
- ・笑顔で元気になる。行動的になった。
- ・毎週、ここに来るのが楽しみ。
- ・お世話してくださる方に感謝しています。
- ・公民館までの階段を、後ろ向きにゆっくり下っていた方が、前向きに正面から下れるようになった。
- ・手作りのお菓子を食べれるので楽しみ！！

<活動風景>

🌈 サロンかみしまの皆様 🌈



<これからの展望>

- ・公民館までの階段が急なので、整備して誰でも参加できるようになってほしい。



いち・にさん・しー



今日のお菓子は、ようかん・手作り柿寒天と、メロンゼリー（添加物なし）寄せ

