

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.1

活動名	大崎いきいき百歳体操		
地域名	針尾北町 大崎地区	参加者数	11名
住所	佐世保市針尾北町1480-1		
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・いきいき百歳体操 ・茶話会 ・脳トレ、その他DVDを使った体操等 ・毎週木曜日 13時～ 		

<これまでの取組み>

年	活動経過
平成30年	針尾地区地域支え合い推進会議に参加をした時に、今後、集まりの場から地域住民同士の支え合いが始まる話を聞いた中で、買い物など移動販売が来てくれたらいいなと思い、集まる場所を作る為、いきいき百歳体操から始め、早岐地域包括支援センターの保健師と生活支援コーディネーターにお手伝いをしてもらい、立ち上げを行った。
令和元年	最初は、5名くらいから始めていたが、住民同士が声をかけ合い、今では、登録11名まで増え、参加出来る時に参加をして、定期的実施できている。

<ポイント>

・定期的に近所の方と交流が出来て、身体を動かすこともできて、とても楽しみにしている。
 ・集まる場所があることで、安心につながっている。

<良かったこと>

・身体を動かすことで、元気に過ごすことが出来ていると実感しています。

<これからの展望>

・時季的に参加が少ない時がありますが、今後も、体操や色々な活動を継続していきたいと思っています。

<活動風景>

大崎地区 大崎いきいき百歳体

