

# 佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.1

活動名	昭和会		
地域名	昭和地区	参加者数	12名
住所	佐世保市針尾中町1855-1(昭和公民館)		
活動内容	1 百歳体操を取り入れた活動を週1回以上実施 2 地域及び周辺地区の誰でも気軽に受け入れに協力して介護予防に取り組み		

## <これまでの取組み>

年	活動経過
令和元年	7月7日の地区の定例会において、住民から百歳体操実施の要望意見があり、7月18日(木)に立ち上げる。 立ち上げの際して、早岐地域包括支援センターに体操の指導等を受ける。 また、足りない物品については、モニター用の大型TVを介護施設のサンホーム江上様より寄贈してもらう。椅子などについては、住民の皆様から寄贈があり。公民館の使用は、公民館長様より使用料金は徴収しないとの返答をもらい実施している。

## <ポイント>

- ・地域住民の方から積極的な意見があったこと
- ・地域公民館の役員の方の理解があったことで実現した。

## <良かったこと>

- ・体操に取り組むことで、身体が軽くなり、今まで登れなかった山に登れるようになったとの声があった。

## <これからの展望>

サロン活動などへ発展させたい。また、生活の不便さの解消にも取り組みたい。

## <活動風景>

皆で掛け声かけながら、  
1.2.3.4 5.6.7.8  
体操に励んでます！！

**昭和会！！ いきいき百歳体操**

