

佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.1

活動名	高畑		
地域名	高畑・勝負越地区	参加者数	約20名
住所	佐世保市針尾東町(高畑公民館)		
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・いきいき百歳体操 ・健康体操(DVD等) ・外部講師 ・茶話会 ・毎週金曜日 13時30分から16時頃まで 		

<これまでの取組み>

年	活動経過
平成30年2月	住民の方が、隣地区の勝負越サロンに参加していて、高畑地区でも週1回くらいで公民館に集まってやりたいと声上がり、早岐包括支援センターに相談し、会の立ち上げを行った。
平成30年6月	地域施設の入所者の方々にも参加の声掛けをして、かえで荘の入所者の方々が職員と一緒に参加されている。
平成30年8月	高畑・勝負越の参加者と一緒に、バーベキューの行事を行っている。集まる機会を作ってみんなで交流が出来ている。

<ポイント>

・地区に限らず、どなたでも参加できるようにしている。また、地域施設にも声掛け、参加されている。定期的に行うことができているので、外出の機会と体を動かす機会、他社との交流になっているので、楽しく過ごせている。

<良かったこと>

参加者からは、みんなで身体を動かすことが出来て、そのあと茶話会をして、わいわい楽しく話して過ごせていることが楽しみで良かったと言われる。

<これからの展望>

特にこれがしたいとはないが、会が継続的にできるようにしていきたい。

<活動風景>

いきいき百歳体操をする様子



みんな、休みながら適度に体動かそう~!!
元気で過ごせるようにせんば

さあ~みんなで百歳体操ばしようで!!
いーち、にー、さー

