

# 佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.1

活動名	小鯛いきいきクラブ		
地域名	針尾中町 小鯛地区	参加者数	参加者20名
住所	〒859-3452 佐世保市針尾中町 小鯛地区公民館		
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いきいき百歳体操 毎週月曜日 13時30分から</li> <li>・ラジオ体操</li> <li>・地域交流</li> </ul>		

## <これまでの取組み>

年	活動経過
平成30年	民生委員の松永様と早岐包括支援センターと話し、5月28日に針尾地区公民館で、体験会を行う
平成30年	6月4日から毎週月曜日の13:30から小鯛地区公民館で、週1回いきいき百歳体操を行うこととなる。

## <ポイント>

体操を始めたことで、体を動かす機会と地域の方々との交流が増え、地域の状況を把握しやすくなっているため、地域の課題が出た時に、地域包括支援センターと連携を取り、早めの対応を行う。補助金を受けられない為、それに代わった活動の紹介をする

## <良かったこと>

地域の皆さんと会えることが良い。体操後は、身体がすっきりする。最近、椅子を持つのが楽になった。足腰も少し強くなったように感じる。

## <これからの展望>

皆が会って話せる場所や機会を継続的にでき、より良いサロンを作っていきたい。居場所が出来れば、家から出ることが増えるので、活動量の増加にもつながる。

## <活動風景>

百歳体操に取り組んでいる様子

