

# 佐世保市内 支え合い活動 レポート♪

NO.

活動名	歌ケ浦いきいきサロン		
地域名	歌ケ浦地区	参加者数	支援者10名・利用者33名
住所	〒859-6204 佐世保市鹿町町下歌ケ浦8-24 (地区公民館)		
活動内容	地区の行事(年4~5回)イベントでの献立作成料理を作る。レクレーション・認知予防		

## <これまでの取組み>

年	活動経過
平成10年	平成10年頃から継続・高齢者の交流の場として月1回食事作り・レクレーションを実施
平成28年	食生活改善グループによる生活習慣予防の講習・生活習慣予防料理教室を受講する。施設入所者の参加・レクレーション会話を通して交流。
平成29年	百歳体操を週一回開催。絆の会(老人会)の参加・レクレーションを実施。

## <ポイント>

サロンの主要は食事作り。自家農園で収穫した野菜を持ち寄り季節の料理を作る。

## <良かったこと>

外出の機会が少ない会員から、会話する事でストレスが発散できるサロンの会を楽しみにしているという声を聞く。

## <これからの展望>

会員も高齢になってきている。若い人の参加を呼びかけたいが勤めに出ていたり難しい所。機関紙を発行し参加を募る。気楽に交流できる「会」を存続したい。

## <活動風景>

今日は1年の締めくくり忘年会です。  
美味しい食事いつもありがとう!

