佐世保市内　支え合い活動　レポート♪

活動名	お話支援　上の角		
地域名	瀬戸越	参加者数	25名
住所	〒857-0134　　瀬戸越4丁目18-24 上の角公民館		
活動内容	（活動日）　　毎週金曜日　百歳体操、脳トレ、歌、ゲーム、談話、 小物作り、手芸、カラオケ、踊り （活動時間）　11時30分から14時30分		

＜これまでの取り組み＞

年	活動経過
H25.7月	もともと健康体操をしていて、お話支援をベースに活動をしている。
H29.10月	1回/週で百歳体操を始める。町内の積極的に参加しいる。

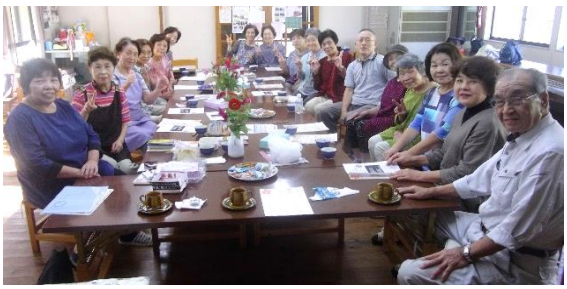
＜ポイント＞

・金曜日が楽しみになるサロン。
・年４回の手作り食事会では、冷麺、押しずし、混ぜご飯などを出している。
・七夕、ひな祭り、お祝い会に童心に帰り参加している。

＜良かったこと＞

・近所のこと、近況報告ができる。
・町内の輪が広がった。
・毎週、踊って運動になって楽しい。
・毎週来ると元気をもらえる。
・先輩方より、生活の知恵を教えてもらえる。
・お話を聞いてもらってうれしくなる。

＜これからの展望＞

・これから、小物づくりなども行っていきたい。

＜活動風景＞