

活動名	城山語ろう会		
地域名	世知原町城山区	参加者数	約20名
住所	佐世保市世知原中通265-27(城山団地)		
活動内容	百歳体操・レクリエーション・茶話会など		

### <これまでの取組み>

年	活動経過
昭和52年	城山区に婦人部を設立。現在、部員は減少しながらも維持し活動中。
平成10年頃より	春はお花見、城山グランドでグランドゴルフをし、お昼は花の下でお食事会。5月は語ろう会。6月はお料理教室・バザー。10月語ろう会。12月忘年会。1月役員会。3月婦人部総会と活動している。
平成30年	10月の語ろう会にゲームを、とのことで社協にバグギーを貸借。その折、支え合い活動をお聞きし、百歳体操をやってみようと婦人部に相談、12月より実施の運びとなる。

### <ポイント>

一人では運動することもないので、体操教室を実施していたが、高齢となり参加者も減り中止。そんな折、百歳体操の話を聞き飛びついた次第。

### <良かったこと>

皆さん笑顔で参加し、語ろう会のおしゃべりにも花が咲き、元気な姿を見ることができ、毎週参加を楽しみに待ってくださっていること。取り組んでよかったと、感謝している。

### <これからの展望>

回を重ねるほどに参加者が増え、お互い連携を保ち、気軽に相談できる雰囲気づくり、居場所作りに役立つよう活動していきたい。

### <活動風景>



しっかり  
伸びてますよ〜



体操の後にしている  
お手玉は、活動後に  
みんなで作りました!