

活動報告書

名 称	すこやかサロン
報 告 者	鈴木 保子 菅原 立子
開催場所	本願寺 仙台別院
実施日時	平成 28 年 1 月 13 日 (水) 9 : 10 ~ 12 : 40
参加人数	男性 1 人 ・ 女性 25 人 計 26 人
サポート者	ウエルネスホープ (鈴木保子・菅原立子)
目 的	介護予防目的のサロン活動支援

9 : 10 会場準備	・ (実施内容)
スタッフミーティング	・ 準備体操 アイスブレイク (体さすり・指折り・手首返し・グーパー体操・) ストレッチング (体側・骨盤・足)
9 : 40 受付開始	・ 主運動 筋力トレーニング
10 : 00 挨拶・運動実技	手ぬぐいEX (たぐりよせ・アダクション×10回)
11 : 10 会場片付け	立位アダクション 10回
11 : 20 ティータイム	スクワット 10回×1
11 : 50 次回連絡・挨拶・片付け	レッグエクステンション 6秒キープ×10回
閉会・カンファレンス	・ リズム体操
12 : 40 終了	・ 整理運動 ストレッチング (使用部位ほぐし)

(感想) ここ 2~3 日急に冬本番の寒い日が続き参加者の出席が気になっていましたが、参加予定 22 名を 4 名も多い 26 名参加されました。その中には 27 年度後期皆勤の方が 6 名ほどいらして皆このすこやかサロン開催を楽しみにしているのが見られ、お手伝いしている我々もうれしい限りです。

3 週間ほどお休みで今年初めてのサロンでしたが、みなさん体の切れが良く笑顔とともに十分に体を動かし終了しました。ティータイムの時石巻から移られた方が、仙台ではコンサートや歌舞伎などを鑑賞する機会がいっぱいあり前向きに楽しく生活されている様子を話されていました。

増進センターから“入浴時のヒートショックを防止しよう”のパンフレットが配布され、急激な温度変化で血圧が大きく変動し入浴時の急死について改めて説明がありました。

頭の片隅にでもあれば気を付け注意する毎日になると思います。

このようなワンポイントアドバイスも大切なことだと改めて思いました。

返信先 NPO法人健康づくり推進機構BTB

FAX : 078-766-6759 MAIL : info@kenko-btb.org