

## 活動報告書

<b>名 称</b>	すこやかサロン 11回目
<b>報告者</b>	大友 美紀 ・ 文園 克子
<b>開催場所</b>	浄土宗本願寺仙台別院 教化センター1F
<b>実施日時</b>	平成 26 年 10 月 15 日 ( 水 ) 10 時 ~ 11 時 45 分
<b>参加人数</b>	男性 2 人 ・ 女性 16 人 計 18 人 (新人女性1人)
<b>サポート者</b>	ウェルネスホープ (大友・文園) ボランティア (寺田・加藤)
<b>目 的</b>	サロン活動
<p>9:10 会場準備</p> <p>9:15 スタッフミーティング</p> <p>9:40 受付開始</p> <p>10:00 挨拶 (ボランティア紹介)</p> <p style="padding-left: 20px;">運動実技</p> <p>11:10 会場片付け</p> <p>11:20 ティータイム</p> <p>11:45 挨拶・次回の連絡</p> <p style="padding-left: 20px;">「次回、11月5日(水)」</p> <p style="padding-left: 20px;">片付け</p> <p style="padding-left: 20px;">閉会</p> <p>(終了後、カンファレンス～12:00)</p> <p>※ウェルネスホープ担当</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・会場準備</li> <li>・運動実技補助</li> <li>・参加者状況聞き取り</li> <li>・清掃と後片付け</li> </ul> <p>&lt;感想&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・11回目という事もあり、参加者はとても慣れていてイスの位置取りもとても良くスムーズでした。実技は入江先生のご指導のもと、全身に働きかけるように、そして明るい入江先生のジョークに笑顔で気持ち良くやっておられました。新人さんも違和感なく打ち解けておられました。</li> <li>・ボランティアの寺田さんご指導で「どんぐりころころ」と歌いながら、左右対象に手を動かしながらの動きは楽しくてアンコールでした。</li> <li>・サロンでのティータイムも参加者の積極性が見られ楽しく会話も弾みました。</li> <li>・全体として参加者の皆様、本当に明るく前向きなお気持ちが感じられました。</li> </ul>	<p>&lt;運動内容&gt;</p> <p><b>準備運動 (35分)</b></p> <p>アイスブレイク (体さすり、指折り、グーパー体操)</p> <p style="padding-left: 20px;">ストレッチング ※間にドローイン確認</p> <p><b>※休憩 (水分補給) (5分)</b></p> <p><b>主運動 (25分)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・筋力トレーニング</li> <li><input type="checkbox"/>手ぬぐいEX+口腔 (パタカラ)</li> <li style="padding-left: 20px;">(たぐりよせ・にぎり・手ぬぐい回し・キャッチボール+拍手)</li> <li><input type="checkbox"/>レッグエクステンション</li> <li style="padding-left: 20px;">10回×1+キープ 10カウント (ドローイン含む)</li> <li><input type="checkbox"/>ヒールレイズ 10回×2+キープ 10カウント</li> <li><input type="checkbox"/>片足立ち 60カウント</li> </ul> <p>※円になって</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>レク (どんぐりころ)</li> <li><input type="checkbox"/>アダクション(手拭いボール)10カウント×3</li> </ul> <p><b>整理運動 (5)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレッチング (使用部位ほぐし)</li> </ul> <p>ティータイム (20分)</p>

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