

# 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 27 年 10 月 7 日 ( 水 ) 9 : 10 ~ 12 : 30
参加人数	男性 3 人 ・ 女性 20 人 計 23 人
サポート者	ウエルネスホープ (鈴木保子・菅原立子)
目 的	仮設住宅居住者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 (ローリング・アームカール・アダクション・ショルダー
11 : 20 会場片付け	プレス)
11 : 30 ティータイム	スクワット 10 回 × 2
11 : 50 次回連絡・挨拶・片付け	片足立ち 60 カウント
閉会・カンファレンス	・ リズム体操
12 : 30 終了	・ 整理運動 ストレッチング (使用部位ほぐし)

(感想) 10 月に入り急に寒くなった、3 週間ぶりの“すこやかサロン”。新しく一人の男性の参加もあり、賑やかかつ楽しく体の隅々まで元気になる時間でした。今回も皆さん笑顔で帰宅されたのが印象的でした。

今回は、手ぬぐい 1 本でいろいろと運動が出来ること。手を上にあげる万歳が日頃あまり動かすことのない肩周りの運動として大変有効であること。何気ない動きも重要であることに改めて感じました。

先日復興住宅に入られた方に“少し慣れましたか？”と伺うと“あまり以前のように近所付き合いもないので寂しい・・・”と話されていました。でも他のサークルで習われている“刺し子”の作品を持ってこられた方もいらして皆さんに見ていただき賞賛を受けていました。

今回は又遠く三重・愛知から 3 名の男性ボランティアの方々と共に明るく行われたこと嬉しく思いました。

返信先 NPO 法人健康づくり推進機構 B T B

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