

活動報告書

名称	すこやかサロン
報告者	阿部サグ子
開催場所	本願寺仙台別院
実施日時	平成26年 11月19日(水) 9:40時~12:00時
参加人数	男性 3人・女性 23人 (計 26人)
サポート者	高森恵子, 阿部サグ子
目的	仮設住宅居住者介護予防目的運動教室

活動報告内容	実施内容
9:10 会場準備	<p>[実施内容]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>準備体操 (25)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>アイスブレイク (体ぶり・指折り・クーパー)</li> <li>ストレッチ (ドーアン確認)</li> <li>水分補給 (5分休憩)</li> </ul> </li> <li>主運動 (25)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>筋カトレーニング</li> <li>手塚たぐりよせ・バククラ口腔体操</li> <li>にまじり・1本の上・中・下回し</li> <li>拍手両手をふくらませる癖にして1本をバカッバカッとたたく。(各部位)</li> <li>レッグエクステンション (10回)</li> <li>片足立ち 左右 60秒</li> </ul> </li> <li>フールクワン (5)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>ストレッチ (使用部位のほぐし)</li> </ul> </li> <li>寺田さんによる「どまぐりにこう」手指遊戯</li> <li>ティータイム</li> </ul>
9:15 スタッフミーティング	
9:40 受付開始	
10:00 挨拶 (高森, 阿部)	
" 高森さん	
" 丸回から運動実技担当の	
11:00 運動実技	
" 終了	
11:10 会場片付け	
11:20 ティータイム	
11:45 次回の連絡 (12月3日)	
" 名札回収 (おたのみ会)	
床会 (終了後からフランス (12月4日))	
* 報告と反省	<p>※写真添付</p>
・山内さん、阿部さん新規参加された。	
・回を重ねる毎に元気になりました。の事を聞いて運動の成果が見える事に感激です。	
× 運動する時のイスの配列 (ジグザグにとか) しっかり手足動かせよう工夫のこと。	
× 参加者多い上、12月16日のおたのみ会への申し送り等で、ガラガラとなかなか解散となり反省点。	