

活動報告書

名 称	すこやかサロン 平成 27年度 17回目
報 告 者	土門 眞知子
開催場所	浄土真宗本願寺仙台別院 教化センター1階
実施日時	平成 27年 12月 2日 (水) 10時～ 11時 45分
参加人数	男性 2人 ・ 女性 22人 計 24名
サポート者	ウエルネスホープ (木村・土門) 本願寺仙台別院 (前田) 本願寺婦人部 (寺田)
目 的	サロン活動

(活動報告内容)

<タイムスケジュール>

- 9:10 会場準備
9:15 スタッフミーティング
9:40 受付開始
10:00 ボランティア紹介 運動実技
11:20 会場片付け
ティータイム
(次回12月16日の「お楽しみ会」の出欠確認を含め連絡)
11:45 ティータイム終了
清掃・後片付け
(参加者の方々にも協力いただく)
12:00 片付け終了後カンファレンス、終了

<運動実施内容>

- ①準備運動
*アイスブレイク
(体さすり・指折り・手首返し)
*ストレッチング
(体側・骨盤・足:ドローイン含み)
*休憩(水分補給)
②筋力トレーニング
*手ぬぐい使用(胸⇄前、肩⇄上等)
*スクワット(座位で左右足上げでもOK)
*立位アダクション
③レクリエーション
(二人で向かい合い、歌を歌いながら)
④整理運動(使用部位のストレッチング)

★斎藤講師よりチョットアドバイス

- ・乾燥している時なので湿度を保つため、濡れタオルを部屋にぶら下げるのが良い。
- ・使った部位のストレッチは、使った後すぐに実施しましょう。
- ・「筋トレ」は週に3回位が適当です。
- ・風呂上がりにストレッチするのが効果的です。

<支援感想>

- ・今日はこの冬一番の寒さでした。こわばった身体をほぐすように念入りに準備運動を実施し、身体も温まり、表情も柔らかくなっていくようでした。
- ・レクリエーションは寺田さんが担当される。
「アルプス一万尺」「汽車ぼっぼ」を歌いながら、二人座って向かい合い、手遊びを行う。
手拍子とともに笑い声があっちこちから聞こえ、身体と脳が動き出しているようでとても楽しい時間でした。