

活動報告書

名称	すこやかサロン 429. 2月15日 (22回目)
報告者	阿部サダ子
開催場所	本願寺 仙台別院
実施日時	平成29年 2月15日 (水) 10:00時~12:00時
参加人数	男性 2人・女性 10人 (12名)
サポート者	青柳先生、斎藤先生、寺田ボラさん、木村トミ子
目的	高齢者のエイジエイブルと介護予防目的に体は「運動」。

(活動報告内容)

9:10 会場準備
スタッフミーティング

9:40 受付開始

10:00 挨拶
ボランティア紹介

10:15 運動実技

11:20 会場片付け

テークタイム

11:50 挨拶
次回の連絡 (3/A)

12:00 閉会

実施内容

- ・準備運動①(10分) 木村、阿部
・手指遊びと脳トレ漢字の読み?
例「車」...カーテン、「父嫌」...ハイヤ
- ・準備運動②(25分) 斎藤先生
・ストレッチング
(首、肩、足、体側、ドローイン、骨盤...)
- ・水分補給 5分休憩
- ・主運動 (25分) 青柳先生
・筋力トレーニング
・手始めに EX (たぐりよせ、船はぎ 10回、内もも
10秒10回、ウエスト左右 10秒2セット)
- ・トウリス 10回×3
・スクワット 10回 2セット
- ・レクリエーション 寺田さん
・手のひらを太陽に・ロコモ体操
- ・整理運動 青柳先生
ストレッチ (使った筋肉各部位のほぐし)

※初めに参加の方、3ヶ月ぶりの方の参加者とか、
体調あまりよびい方とかいらしたのが目には、※写真添付
腰が少し痛むとか、体力落ちたのが...とかの方は
スクワット等はイスをかけたまま下半身の
筋力も。運動後のテークタイムは、皆さん
すこやか盛りあがり時間が足りない位でした。
沢山の笑顔とお話しに楽しいサロンでした。