

活動報告書

名 称	すこやかサロン
報告者	文園 克子
開催場所	本願寺 仙台別院
実施日時	平成 28 年 2 月 17 日 (水) 10 時～ 12 時
参加人数	男性 3 人 ・ 女性 25 人 合計 28 人
サポート者	大友 美紀・文園 克子
目 的	サロン活動

9:10 会場準備

9:20 スタッフミーティング

9:40 受付開始

10:05 挨拶 (ボランティア紹介)
運動実技

11:10 会場片付け

11:15 アンケートタイム

11:20 ティータイムと次回の連絡

11:40 片付け

11:50 閉会

(終了後反省会 10分程度)

<運動内容>

①準備運動 (35分) 青柳先生

- ・アイズレック(体さすり・指折り・手首回し・ゲーパー体操)
- ・ストレッチ (体側伸ばし・骨盤回し・足のばし・ドローイング・二の腕)

②水分補給 (3分)

③主運動 (25分) 齋藤先生

- ・筋力トレーニング 手拭体操(手繰り寄せ・内転筋ボール
アガクション10×2)

腰掛スクワット 10回×2・立位アガクション骨盤脇足上げ 10回

- ・リズム体操

脇しめクラブ・万歳・手刈ハ・腰掛けて爪先タッチ踵タッチ

④整理運動 (5分)

- ・ストレッチング (使用部位ほぐし)

⑤アンケートタイム (5分)

次年度に向けての希望 (継続したいか?) などの簡単なアンケート
を記入していただきました。

(報告及び所見)

運動タイム中はほとんどの方が慣れていてスクワットもあまり苦痛なくこなせるし、足の位置もほぼ定位置のような位置取りで友達になっているように見えます。肩を痛めて少し制限しながらの方が一人だけおられたのでサポートさせていただきましたがあとは皆様、ほぼ心配なく楽しく動いておられました。筋力アップも見えて内転筋ボール挟みなどもとても力が入っていました。

あれからほぼ5年、少しずつ皆様の笑顔が帰ってきているのでしょうか・・・嬉しくなります。アンケート内容でも全員の方が継続希望のようでホッとして嬉しいです。ご夫婦で参加の方も2組おられ微笑ましいです。この和やかなサロンをぜひ継続して行って欲しいとおもいました。

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