

活動報告書

名称	すこやかサロン
報告者	阿部サチ子
開催場所	本願寺仙台別院
実施日時	平成27年 2月18日(水) 9:20時~12:00時
参加人数	男性 2人・女性 17人(計19人)
サポート者	高森恵子、阿部サチ子
目的	仮設住居、居住者介護予防目的の運動サロン

(活動報告内容)	[実施内容]
9:10 会場準備	<ul style="list-style-type: none"> 準備体操(25)・・・斎藤先生 <ul style="list-style-type: none"> ・アスプレー(体ほぐし・指折り・フーバー体操) ・ストレッチ(ドローイン確認) ・水分補給(5分休憩) 主運動(25)・・・難波先生 <ul style="list-style-type: none"> ・筋力(腕・握力向上) <ul style="list-style-type: none"> ・手拭たこりよせながらのハタカラ口腕体操 ・"まよめ"両足交互に上げながら8の字回し ・まよめ手拭いをはぎの間にほぐし内腕筋力 ・バックエッグステーション10回(ドローイン含む) ・ヒールレイズ(親指まゆをしかりついで...) <ul style="list-style-type: none"> 10回×2+キープ10カウント ・片足立ち(60カウント左右) ・丹田になり、足を揃え隣の足の足をカウパイン押 <ul style="list-style-type: none"> 脚力をつける クールダウン <ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ(使用部位のほぐし) ・どまぐり(そろそろ手指遊び(有田先生))
9:20 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) <ul style="list-style-type: none"> ・庄貫から2人(男性) ・豊橋から1人 ・ウエルス又高森 ・阿部 	
運動実技	
11:00 //	
11:10 //	
11:20 //	
11:45 //	
後片付け	
閉会(終了後カフェ)	

- ・4月~9月まですこやかサロン継続
- ・4月のみ初め、中水曜実施(次回延長)
- ・新規参加者1名(米倉さん)
- ・4月からストレッチ前半...難波先生に
- 主運動筋力と斎藤先生に変更
- ・男性ボランティアさんのおかげで会場準備がスムーズに...助かりました。
- ・散会後皆さんへのお土産と同じ品を新たに

※写真添付

いたがき蔵が持てます。ありがとうございました。