

活動報告書

名 称	すこやかサロン 平成 27年度 23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 28年 3月 2日 (水) 10時～12時
参加人数	男性 2人・女性 23人 計 25名
サポート者	ウエルネスホープ(土門) 本願寺仙台別院(前田・皆川) 本願寺婦人部(寺田)
目 的	サロン活動
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">＜タイムスケジュール＞</p> <p>9:10 会場準備</p> <p>9:15 スタッフミーティング</p> <p>9:40 受付開始</p> <p>10:00 ボランティア紹介 運動実技</p> <p>11:10 回収したアンケートの結果について報告</p> <p>11:20 ティータイム</p> <p>11:45 ティータイム終了 清掃・後片づけ (参加者の方々に協力いただく)</p> <p>12:00 片付け終了後カンファレンス、終了</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">＜運動実施内容＞</p> <p>①準備運動 青柳先生 ・アイスブレイク (体さすり・指折り・手首回し・グーパー体操)</p> <p>・ストッレッチ (体側・骨盤・足・ドローイン含み)</p> <p>*休憩(水分補給)</p> <p>②主運動 齋藤先生 ・筋力トレーニング 手ぬぐい手繰り寄せ、内転筋、アダクション 腰掛スクワット、立位アダクション</p> <p>・リズム体操</p> <p>③整理運動</p> <p>④アンケート回収結果について ・サロンの継続を希望する ・参加時に1回100円の会費を集める (参加者の保険加入に充てる他は参加者の皆様で 相談し決めていく) アンケート結果を報告する</p> </div> </div>	
<p style="text-align: center;">＜支援感想＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・久しぶりに降った雪がまだ消えない中、身体を温めるところから準備運動を始めました。 ・運動中は、回数を数える大きい声、先生の話に大笑いでしたが、トレーニングは真剣に余裕をもって行われていました。一番楽しそうに身体が動いていたのはやはり「リズム体操」それ以上に笑顔が見られたのはティータイムでしょうか・・・仙台別院の新人皆川さんを交え盛り上がっていました。 ・身体を動かし元気になることと、お話しする場があることが、サロン継続希望に繋がっていると改めて考えます。 ・東日本大震災からもうすぐ5年 久しぶりに出席された方が、「福島の自宅の除染のために出かけていた」とお話しされていました。5年になりますが、いろいろなことがまだまだ進んでいないと感じてしまいます。 	