

# 活動報告書

名 称	すこやかサロン
報 告 者	鈴木 保子 菅原 立子
開催場所	本願寺 仙台別院
実施日時	平成 27 年 3 月 4 日 ( 水 ) 9 : 10 ~ 12 : 20
参加人数	男性 2 人 ・ 女性 19 人 計 21 人 (新規 0 人)
サポート者	ウエルネスホープ (鈴木保子・菅原立子)
目 的	仮設住宅居住者介護予防目的のサロン活動支援

9 : 10 会場準備	・ (実施内容)
スタッフミーティング	・ 準備体操 アイスブレイク (体さすり・後出しじゃんけん・グーパー体操・) ストレッチング
9 : 40 受付開始	・ 主運動 筋力トレーニング
10 : 00 挨拶・運動実技	手ぬぐい EX+口腔 (パタカラ)
11 : 15 会場片付け	(たぐりよせ、にぎり、手ぬぐい回し、手ぬぐいボール)
11 : 20 ティータイム	レッグエクステンション (ドローイン含む) 10 回×1 セット+キープ スクワット 動き確認、5 回×2 セット
11 : 50 次回連絡・挨拶・片付け	ヒールレイズ 10 回×1
12 : 00 閉会・カンファレンス	片足立ち 60 カウント
	・ レク “むすんでひらいて”
12 : 20 終了	・ 整理運動 ストレッチング (ももの前のばしを重点的に)

(感想) 準備体操の一つの“後だしじゃんけん”は、頭の体操も兼ねた運動で笑いも起こり楽しくおこないことが出来ました。サロンが始まって半年以上たち、皆さん運動にも慣れ体のどこの部分を伸ばし縮めるかを意識しながら行っているのが見られ成長が感じられました。

今回初めてスクワットを行いました、皆ふらつきもなく体がしっかり安定し筋力がついている様子が見られました。

レクリエーションでは、円になり“むすんでひらいて”を歌いながら隣の人にハンカチを結んだり広げたりして渡すという頭と手を使った楽しい運動でした。

来週 11 日は、震災から早いもので 4 年目に。借り上げから復興住宅に近々移転される参加者が不安もあるようですが、前に進もうとする姿に心打たれました。

※写真添付

(次回担当者への引き継ぎ事項) なし

返信先 N P O 法人健康づくり推進機構 B T B

FAX : 078-766-6759 MAIL : [info@kenko-btb.org](mailto:info@kenko-btb.org)