

# 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 28 年 4 月 6 日 ( 水 ) 9 : 10 ~ 12 : 35
参加人数	男性 3 人 ・ 女性 25 人 計 28 人
サポート者	ウエルネスホープ (鈴木保子・菅原立子) 見学 (後藤てるみ・阿部聡子)
目 的	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・指折り・手首返し・グーパー体操・)
	ストレッチング (体側・骨盤・足・ドローイン含む)
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 (たぐりよせ)
11 : 10 会場片付け	スクワット 10回×2
11 : 20 ティータイム	・ リズム体操 “わせねでや” (うた : 加藤登紀子)
11 : 50 次回連絡・挨拶・片付け	
閉会・カンファレンス	
12 : 35 終了	・ 整理運動 ストレッチング (使用部位ほぐし)

(感想) 仙台にも早めに桜開花の便りが到達し、暖かな日和の第1回目すこやかサロンが開催。

年度も変わり住所が変わられたり、体調の変化など登録カードに記入する作業があり、受付も少し混乱しました。ただ今年度ウエルネスホープから新しく二人のボランティアが参加。ちょうど見学に来ていたので4人で分担し何とか乗り越えました。

そのため少し運動時間に食い込みましたが、出席者28名(新規1名)の大所帯でスタート。

今回、市内の他のところで行われているリズム体操“わせねでや”を加藤登紀子さんの歌に乗って初めて行いました。ゆったりした動きですが、筋肉トレーニングの部分も随所に入り体全体の隅々まで動かすことが出来る素敵ナリズム体操です。今回は椅子に座って行いましたが、参加者からは、立っても行いたい!・・・と要望もありました。

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)