

# 活動報告書

名 称	すこやかサロン
報 告 者	香月 清子 菅原 立子
開催場所	本願寺 仙台別院
実施日時	平成 27 年 4 月 8 日 ( 水 ) 9 : 10 ~ 12 : 25
参加人数	男性 2 人 ・ 女性 24 人 計 26 人 (新規 2 人)
サポート者	ウエルネスホープ (香月清子・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・指折り・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) ローリング・身体洗い
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
11 : 50 次回連絡・挨拶・片付け	ヒールレイズ 10 回×1
閉会・カンファレンス	片足立ち 60 カウント ヒップアブダクション 10 カウント×3 ヒップアダクション 10 カウント×3
	・ レク “どんぐりころころ”
12 : 25 終了	・ 整理運動 ストレッチング (使用部位ほぐし)

(感 想) 桜開花になった仙台ですが、冷たい風が吹く寒い中、今回二人の新しいメンバーが加入しました。

参加人数も 26 名。会場も狭く感じる位の“すこやかサロン”は、元気で大きな声が響き皆笑顔と共に今回も体を十分に動かすことが出来ました。ただ昨年名簿の初めのほうに登録された方が参加されていません。新しいところに移られたか体調不良なのか理由がわかりませんが少し気になっています。一方で“すこやかサロン”に来て新しい友人や他での交流の場が増えたとの声もありサロンも ※写真添付  
一役買っているのだと実感しています。

この 4 月から増進センター担当が、難波さんから青柳さんに  
交代になり今回最後の難波さんに皆から暖かい拍手がおくられました。

(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)