

活動報告書

名 称	すこやかサロン 4回目
報 告 者	大友 美紀 ・ 文園 克子
開催場所	浄土宗本願寺仙台別院 教化センター1F
実施日時	平成 27 年 5 月 20 日 (水) 10 時 ~ 11 時 45 分
参加人数	男性 1 人 ・ 女性 21 人 計 22 人 (新規: 1 人)
サポート者	ウェルネスホープ (大友・文園・土門) ボランティア (寺田・加藤・杉山)
目 的	サロン活動

運動内容・準備運動 (35分)

- 9:10 会場準備 ・アイスブレイク (体さすり・指折り・手首返し・グーパー体操)
- 9:20 スタッフミーティング ・ストレッチング (体側・骨盤・足: ドローイン含み)

※休憩 (水分補給) (5分)

主運動 (25分)

- 9:40 受付開始
- 10:00 挨拶 (ボランティア紹介)
- 運動実技
- 11:10 会場片付け □手ぬぐいEX+口腔 (パタカラ)
- 11:20 ティータイム (たぐりよせ・にぎり・背中洗いで二の腕)
- 11:45 挨拶・次回の連絡 □ヒールレイズ 10回×2+キープ 10カウント(声カウント)
- 「次回、6月3日(水)」 □スクワット 8カウント×10回
- 片付け ※円になって
- 閉会 □ヒップ アダクション・アブダクション 10×3
- (終了後、カンファレンス~12:00) □ハンカチ渡し (コアのツイスト・腕肩のストレッチ・脳トレ)

整理運動 (5分)

- ・ストレッチング (使用部位ほぐし)

<感想>

- ・木々の緑が気持ちの良い中をに皆様お元気に会場入りされました。
- ・事前ミーティングの内容 ①新規加入者は無 ②加入間もない方もおられるので無理の無いようにと対応する事
- ③暑くなってきたので水分補給の声がけも忘れずに

・実技感想

- ①ストレッチは斉藤先生の元気なお声掛けでゆっくりと丁寧でした。
- ②筋トレは青柳先生のご指導。最後のハンカチ回しでは自分の前で片手に移し替える作業を忘れてしまう人が多く中々回ってこなくて大笑いでした。簡単な動作ですが頭の訓練にもなり隣の席の方とのコミュニケーションもバッチリで楽しく皆様の笑顔がとても素敵でした。ハンカチ回しは次回まで自宅でもやってみてと青柳先生からの宿題でした。

・カンファレンス

ハンカチ回しが大好評。皆様の動きが慣れてきているので筋力アップと健康寿命延長につながるように…
 毎回参加させて頂き感じることは皆様が本当に前向きな姿勢ということです。中には中々会話の輪には入れない方も少しおられますが、帰る頃は皆様の笑顔がとてもいいなと思います。継続して参加頂けることを願う気持ちです。