

活動報告書

名 称	すこやかサロン 平成27年度 5回目
報 告 者	土門 眞知子 阿部 洋子
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 27年 6月 3日 (水) 10時～ 11時 45分
参加人数	男性 2人 ・ 女性 26人 (新規 1名)
サポート者	ウェルネスポープ (土門・阿部) 浄土真宗本願寺ボランティア (寺田・杉山)
目 的	サロン活動

(活動報告内容)

タイムスケジュール

- 9:10 会場準備
- 9:20 スタッフミーティング
- 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
- 11:20 ティータイム(コーヒー・紅茶・緑茶)
- 11:45 一本締めでティータイム終了
(次回6月17日の案内)
片付け ・ 清掃
(参加者の方にも協力戴く)
- 12:00 片付け終了後カンファレンス・終了

*ミーティング・カンファレンスから

- ・さりげないサポートの必要な方や見守りについての確認有り
- ・今日からプログラムにリズム体操が入り変化があり、笑顔が多く見られた。
高齢になるとリズムに乗り難いがリズムに乗れるのは楽しいし、軽快な音楽(選曲)も良かった
- ・参加者が多くなってきたので、配置(並び方・輪になったり)の工夫が必要

(支援感想)

- ・今日は、はじめてのリズム体操が加わりました。
いつもより以上の大きい声と笑顔でとても盛り上がりました。新しい内容に苦戦しましたがお隣の方と顔を見合わせ、笑ってごまかせる雰囲気は、今後のより良いサロン活動に繋がっていくと思います
- ・ティータイムでは2週間ぶりに会う男性同士の会話が弾んでいました。
趣味で作ったちりめん小物を見せて、作り方を教えあったりする様子もあり、情報交換の場として楽しまれていました。
- ・帰り際に参加者の方が「運動した後は足が軽くなって帰れるの」と話されていました。

<運動実施内容>

- ① 準備運動 (35分) 青柳 (健康増進センター)
*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 (体側・骨盤・足・ドロイン含み)
<休憩 (水分補給)> (5分)
- ② 主運動 (25分) 斉藤 (講師)
*筋肉トレーニング
・手ぬぐいEX + 口腔 (パタカラ)
(たぐりよせ、握り・背中洗いで二の腕)
・スクワット ・ヒールレイズ
*リズム体操 (新規プログラム)
- ③ 整理運動 (5分)

返信先 NPO法人健康づくり推進機構BTB

FAX : 078-3300-8893 MAIL : info@kenko-btb.org

