

活動報告書

名 称	すこやかサロン (H27年度 8 回目)
報 告 者	ウエルネスホープ 桃園夫美子
開催場所	本願寺 仙台別院
実施日時	平成 27 年 7 月 15 日 (水) 9 時 40 分 ~ 11 時 45 分
参加人数	男性 2 人 ・ 女性 25 人
サポート者	ウエルネスホープ 桃園夫美子、堀越京子
目 的	被災者支援の一環として、心身の健康づくりを通して参加者間の交流とQOLの向上を図る。
<p>(活動報告内容)</p> <ul style="list-style-type: none">・ スタッフミーティングにて内容・留意点等について説明を受ける。・ ウエルネスホープの阿部サダ子さんが体調不良のため、ピンチヒッターとして堀越京子さんを紹介。・ 参加者をお迎えしながら挨拶をし、体調の確認をさせていただく。(各自体操の準備をし、イスに座る) 朝から暑く、皆さん汗を額に滲ませ「暑いですねー」の言葉が初めの挨拶になっていた。中には顔を赤くしてお出での方もおられた。・ 準備運動 目的意識がしっかりしているようで取組む姿勢がよく、和やかに要領よく、笑顔を交えながら運動開始。 アイスブレイクとしての「とんとん・すりすり」「指折り」「足指のグーパー体操」等、講師のリードに乗って静→動へ流れていき脳トレが効果を発揮。 椅子を利用したストレッチにも慣れておられるようで、表情が柔和だった。・ 主運動 手ぬぐい体操でのトレーニングが集中力をUPしているようで真剣。 膝に手ぬぐいを丸めて挟めるアダクションは力の入れ方がポイント。「継続は力なり」で、手ぬぐいを引き抜に行ったが、講師の説明に耳を傾け力がキープされていた。スクワットの要領良さと片足立ちのレベルの高さを感じる。・ リズム体操・・・椅子に座って行われる。 講師の声がけと、いくつかの<u>単純な動き</u>が徐々にレベルUP。楽しさが伝わる。 手の動きが加わり、やや複雑な動きにはリズム取りの声が聞かれ、動いていて気持ち良かった。・ 整理運動 ストレッチで使用部位をほぐし、呼吸を整え終了。 心地よい充実感があった。 <p>※運動の後はティータイム 指示されなくても要領よく動き、お茶の準備をし、仲良くお茶を飲み、会話が弾み、茶菓みに舌鼓・・・の後は素早い後片付け。 皆さんで動き、食器洗い、床のお掃除、テーブルの設置等短時間で行われる。</p>	

※写真添付