

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 7 月 6 日 (水) 9 : 10 ~ 12 : 20
参加人数	男性 2 人 ・ 女性 27 人 計 29 人 (うち新規 1 名)
サポート者	ウエルネスホープ (鈴木保子・菅原立子)
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) 手ぬぐいにて上半身も使用
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・うちもも・ツイスト)
11 : 10 会場片付け	
11 : 20 ティータイム	・ レクリエーション 数え歌に合わせ、円になって握手をして回る
11 : 50 次回連絡・挨拶・片付け	・ 筋力トレーニング (円になって)
閉会・カンファレンス	片足立ち (60 カウント×2) カーフレイズ (12 回)
12 : 20 終了	・ 整理運動 ストレッチング (使用部位ほぐし)

(感想) 今まで椅子に座って行う運動でしたが、椅子をかたづけレクリエーションでは“数え歌”の曲に合わせて2グループから6グループと小さなグループを作り握手しながらのダンスを行いました。
振付そして動きも覚えなければならぬので、頭も体フルに使い笑いも起こる楽しい一時でした。
またそのグループがそのままティータイムの席に。今まで顔は知っていても話したことがない方々とふれあえ新しい発見がありとてもよかったとの声がありました。
また筋力トレーニングの後半ではグループごとの円になって実施。それぞれ隣の方と手と手をつなぎ助け合いながら行いあたたかな運動になりました。
梅雨の中の雨降りです元が悪く参加する方が少ないのではと心配しましたが、29名と会場いっぱいになり楽しそうに帰られたのが印象的でした。

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