

活動報告書

名 称	すこやかサロン
報 告 者	文園 克子
開催場所	本願寺 仙台別院
実施日時	平成 27 年 8 月 19 日 (水) 10 時～ 12 時
参加人数	男性 2 人 ・ 女性 20 人
サポート者	大友 美紀・文園 克子
目 的	サロン活動

(活動報告内容)

9:10 会場準備
9:20 スタッフミーティング
9:40 受付開始
10:05 挨拶 (ボランティア紹介)
運動実技
11:20 会場片付け
11:30 ティータイム
11:45 挨拶・次回の連絡
「次回、9月2日(水)」
片付け
閉会
(終了後反省会 20分程度)

<運動内容>

①準備運動 (30分)

- ・手首回し・指折り・グーチョキパー体操
- ・骨盤お越し・足首回し・ふくらはぎ伸ばし等

②休憩 (水分補給) (5分)

③主運動 (30分)

- ・筋力トレーニング
*手ぬぐい体操
背中洗い・二の腕伸ばし・内転筋
*スクワット 手を胸の前でクロス 10回×1
- ・リズム体操 膝・腹・肩・頭タッチ(8・4・2・1)
脇閉め・爪先上げ・ワイパー等

④整理運動 (5分)

- ・ストレッチング (使用部位ほぐし)

⑤ティータイム (20分)

(報告及び所見)

- ・お盆明けで身体を動かすのが待ち遠しい感じで皆様参加されたようです。
このサロンを毎回待ちかねていて有難いとか、とても大事な触れ合いの場と感じているとのお話もありました。
- ・リズム体操はのりが良く、楽しくて、やったあとはスッキリして気持ちが良いとのお話があり皆様笑顔でした。
- ・今回は各地から若いボランティアの方が3名参加され各地のお話を伺えてティータイムは益々、賑やかに話しもはずみました。
- ・前回参加した時よりは、参加者の皆様のほうから積極的に話しかけて下さり、復興住宅でのコミュニケーション不足を明るく発散している事を感じました。サロンの重要性を再認識しました。

返信先 NPO法人健康づくり推進機構BTB

FAX : 078-766-6759 MAIL : info@kenko-btb.org