

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 27 年 8 月 5 日 (水) 9 : 10 ~ 12 : 30
参加人数	男性 1 人 ・ 女性 21 人 計 22 人
サポート者	ウエルネスホープ (鈴木保子・菅原立子)
目 的	仮設住宅居住者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
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ローリング・背中洗い
11 : 10 会場片付け	アダクション 10 回×1
11 : 20 ティータイム	スクワット 10 回×1
11 : 50 次回連絡・挨拶・片付け	片足立ち 60 カウント
閉会・カンファレンス	・ リズム体操
12 : 30 終了	・ 整理運動 ストレッチング (使用部位ほぐし)

(感想) 仙台でも何十年ぶりかの2日連続猛暑日続きの中9回目のすこやかサロンが開催されました。

参加者は暑さのためか26名の予定でしたが22名の参加になりました。炎天下の中来られた参加者でしたので、受付時に体調確認と声掛けをして参加者の様子を見ることに努めました。

リズム体操は、楽しく体も自然に動かすことが出来る反面頑張りすぎてついみんなと一緒に動いてしまうので疲れた方には“あまり無理をしないでいいですよ…”と講師の先生からの声掛けもありました。

9月2日に徳島の方が見えられて阿波踊りを入れた運動があるとのことでもた楽しみです。

8月6日から仙台七夕です。夕方から西本願寺で納涼祭行われるので、夕方参加される方も何人かおられ“又夕方逢いましょう”と声をかけ三々五々帰宅されました。 ※写真添付

今回は東京から学生の川村さん大阪から小学校先生の松本さんがボランティアとして参加。若い二人が入りいつもとは違う雰囲気の
中笑いも起こり運動することが出来ました。

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