

活動報告書

名 称	すこやかサロン 平成27年度 11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 9月 2日 (水) 10時～ 11時 45分
参加人数	男性 2人 ・ 女性 31人 (新規 1名) 計 34名
サポート者	ウェルネスホープ (土門・阿部) 浄土真宗本願寺別院 (前田) 浄土真宗本願寺婦人部 (寺田) ニューハンプシャー州 ダーツマス大学 先生1名・学生7名 浄土真宗本願寺 ボランティア3名
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
- 11:15 会場片付け
- 11:20 ティータイム(コーヒー・紅茶・緑茶)
- 11:50 ティータイム終了
(次回9月16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
- ・ニューハンプシャー州 ダーツマス大学の学生さんからはお年寄りの方が元気な事、たくさんお話した事など
また、日本文化の一つ阿波踊りを体験できてよかった。(ティータイムでも中に入ってお話がはずむ)
- ・参加者(ボランティアも)は阿波踊りを実際に見るのは初めてで、阿波踊り体操で良い汗をかきました。

(支援感想)

*ほとんどの方が初体験の「阿波踊り」(トラディショナルダンス)いつもより以上の笑顔と大きい掛け声で祭り気分を盛り上げた感じでした。あまりの楽しさにちょっと頑張り過ぎた方々、筋肉の疲れが出ていないか少し心配です。

*徳島県は10年前糖尿病死亡率全国ワースト1だったとの事
その改善のために考案された、阿波踊り体操で、男踊り、女踊りの基本動作を取り入れた3分半の体操です
運動と野菜の摂取量を高め、改善しているとの事です

<運動実施内容>

- ① 準備運動 (25分) 斉藤 (講師)
*アイズブレイク (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・トローイン含み)
<休憩 (水分補給) >(5分)
- ② 阿波踊り体操 徳島大学 田中先生 他2名
本場 阿波踊りの実演
阿波踊りの基本動作を取り入れた体操
音楽に合わせて 座って行う・立って行う
阿波踊り体操 (45分)
- ③ 整理運動 青柳 (健康増進センター) (5分)



