

# 活動報告書

|       |                                   |
|-------|-----------------------------------|
| 名 称   | おうち体操                             |
| 報 告 者 | 金森千穂                              |
| 開催場所  | 館南仮設住宅（亘理町）                       |
| 実施日時  | 平成 27 年 1 月 19 日（ 月 ） 10 時～ 11 時半 |
| 参加人数  | 男性 1 人 ・ 女性 10 人                  |
| サポート者 | 熊谷ゆりあ                             |
| 目 的   | 軽体操をして気持ちのリフレッシュ、地域コミュニケーション      |

(活動報告内容)

- ・呼吸法 6 秒かけて吐く・ 8 秒かけて吐く・ 10 秒かけて吐く 様子を見ながら 3 回ずつ行いました
- ・体をさする
- ・くるくる、トントン肩周りのつまりをとる
- ・かかと押し出し ふくらはぎのストレッチ、スネの筋肉を使う
- ・胸を開く動作
- ・振り向き
- ・座ったままステップタッチ 簡単なアーム動作
- ・幸せなら手をたたこう

男性の方、はじめてお会いした時は無表情で、ほぼ反応がなかったですが、回を重ねる毎に、大きな声で話してくれるようになり、笑顔がたくさん見られるようになりました。



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