

活動報告書

名 称	おちゃっこクラブ おうち体操
報 告 者	金森千穂
開催場所	亘理町 館南仮設住宅
実施日時	平成 26年 11月 17日 (月) 10 時～ 11 時30分
参加人数	男性 1人 ・ 女性 11人
サポート者	熊谷ゆりあ
目 的	リフレッシュ、運動不足解消

(活動報告内容)

10月の時より参加者が減り、仮設住宅も空き部屋が多くなってきていました。男性の方は1ヶ月まじめにおうち体操を続けてくれていました。用紙も全部埋まっていた。女性のみなさんは書くほどやれていないと話していましたが用紙の存在は覚えていてくれました。今回もコピーし、お渡ししました。今度はちゃんと記入し、持ってくるからね、と話してくれたので楽しみです。

体操

おうち体操の写真をベースにからだを動かしました。

その他、指まわし～手首～肘～肩回し

お口の体操 あえいおう

ボートこぎのような動作をしましたが、施設管理の方より少しきついかも... と貴重なご意見をいただきました。

自分のからだでは何てことないことでも、コミュニケーションをとりながら進めていきたいと思います。



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