

活動報告書

名 称	お茶っこくらぶ おうち体操 6月
報 告 者	熊谷ゆりあ
開催場所	館南仮設住宅
実施日時	平成 27 年 6 月 22 日 (月) 10 時～12 時
参加人数	男性 0 人 ・ 女性 10 人
サポート者	なし
目 的	リフレッシュ・運動不足解消

(活動報告内容)

おばあちゃんたちの希望で、いつものタイムスケジュールとは逆に、おうち体操をしてからお茶会の順番にしました。

私自身、2 ヶ月おうち体操に参加することができなかったのですが、本日の卒業式に参加でき嬉しく思いました。私のことを覚えてくださったおばあちゃんや、「金森さんによろしく伝えてね」という方がたくさんいらっしゃり、おうち体操を楽しみにしていただいたのだと感じました。

内容は、声を出してほしいと思ったので、簡単な後出しジャンケンのシナプソロジーや、上半身のストレッチの後、下半身のストレッチ、指先グーパーなどを行い、身体を動かしながら脳体操を入れました。体操の中で、体操をする前と後の効果を感じていただくことも大切だし、声を出して仲間と笑い合える内容が楽しいという声もいただきました。

仮設から引っ越しした方も、おうち体操のために1時間以上も歩いて駆けつけて下さりました。私自身もこのような仕事に関わることができ、とても嬉しかったです。ありがとうございました。



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