

活動報告書

名 称	すこやかサロン 16回目
報 告 者	大友 美紀 ・ 文園 克子
開催場所	浄土宗本願寺仙台別院 教化センター1F
実施日時	平成 27 年 1 月 21 日 (水) 10 時 ~ 11 時 45 分
参加人数	男性 2 人 ・ 女性 23 人 計 25 人 (新規 : 女性 2 人)
サポート者	ウェルネスホープ (大友・文園) ボランティア (寺田・加藤)
目 的	サロン活動
9:10 会場準備	<運動内容>
9:20 スタッフミーティング	準備運動 (30分)
9:40 受付開始	・アイスブレイク (体さすり、指合わせ、)
10:00 挨拶 (ボランティア紹介)	・ストレッチング ※間にドローイン確認
運動実技	※休憩 (水分補給) (5分)
11:10 会場片付け	主運動 (30分)
11:20 ティータイム	・筋力トレーニング
11:45 挨拶・次回の連絡	□手ぬぐいEX+口腔 (パタカラ)
「次回、2月4日(水)」	(たぐりよせ・にぎり・手ぬぐい回し)
片付け	□アダクション(手拭いボール)10カウント×5
閉会	□レッグエクステンション
(終了後、カンファレンス~12:00)	10回×1 (ドローイン含む)
※ウェルネスホープ担当	□ヒールレイズ 10回×1
・会場準備	□片足立ち 60カウント
・運動実技補助	整理運動 (5分)
・参加者状況聞き取り	・ストレッチング (使用部位ほぐし)
・清掃と後片づけ	ティータイム (20分)
<感想>	
・正月明け初めての運動で皆様楽しみに来場され、イスの位置取りも良くスムーズでした。実技は齋藤先生の元気なコールでリンパ節など確認しながら、全身に働きかけるようにストレッチ、そして難波先生のご指導で久々の筋トレ頑張りました。	
・初参加のお二人も既存の知り合いの方と一緒に参加でしたので違和感なく参加されましたが、ミーティングの時に一人の方が86歳と伺いびっくりしました。齋藤先生がそばで何かとサポートして下さり不安なく動いていました。	
・サロンでのティータイムは参加者同士の近況報告などもされながら楽しく会話も弾みました。今日は帰りに信州リンゴと日本茶葉のお土産付きで皆様うれしそうに帰られました。私達も2回目の参加ですが肩に力が入らず楽しい雰囲気のサロンで参加者の皆様から逆に勇気頂きます。	