

# 活動報告書

名 称	お茶っこクラブ おうち体操 3月		
報 告 者	金森千穂		
開催場所	館南仮設住宅		
実施日時	平成27年3月16日(火)	10時～	11時半
参加人数	男性 0人	・ 女性	9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)

- ・ シナプソロジー
- ・ おうち体操
- ・ 座ったまま足踏み、ステップタッチ、つま先足踏み、かかと歩き、

天気もよく、参加された方の気持ちもとても明るく感じました。

今回は、先に体操をしてからお茶タイムにしたのですが、みなさん積極的に体操する準備をしてくれました。

前回まで肩の痛み、腰の痛みがある方、なかなか理由を話してくれませんでした。今回やっと痛みの原因を話してくれました。

最後にアンケートをとりました。

はじめてきたときは面倒そうにされましたが、今回は、積極的に書いてくださったので、とても助かりました。

回数を重ねる毎に心を開いてくれるようになり、おいしいお漬け物の付け方や、料理の方法なども教えてくれました。

みなさんより早くに復興住宅へ引っ越しされた方のことを心配するなど、ここでの得たコミュニティーを大切にされているように感じました



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