

## 福島県・南相馬市におけるボランティア活動報告（26）

1. 日時：10月 17日（木） 13：30～15：30
  2. 仮設住宅：南相馬市鹿島区 小池第一コミュニティセンターにて
  3. 実施者：佐々木 由美
  4. 対象者：小池第一の仮設住宅に住む66戸数の方
  5. 参加者：14名（70～80歳代の女性）
- その他： ★社会福祉協議会スタッフ1名 ★天台宗の僧侶7名 ★ヨーガ療法士1名

- 【活動内容】
1. 血圧・体重 測定
  2. お茶を飲みながらおしゃべり
  3. スタッフ紹介
  4. ヨーガ実習
  5. ゲーム（ダーツ、トランプ）

ヨーガ実習内容：20分

<ヨーガ実習前のお話>

\* 最近、急に寒くなってきたので自分の筋肉をしっかり育てていきましょう。  
風邪の予防にもなります。→アイソメトリックの説明

<実習内容>椅子に座っている方（5名）+床に座っている方（9名）

- \* 背筋伸ばして肩の力を抜いてリラックス
- \* 腹部に両手を当てて自然呼吸の意識化（10呼吸）
- \* アイソメトリック（手のひらの押し合い、両手後ろ回し胸を開く動作、腰に手のひらをあてて押し合い それぞれ有音で5回）
- \* ネック・ムーブメント
- \* 膝のマッサージ
- \* アンクルベンディング
- \* アンクルローテーション
- \* 腹部に両手を当てて自然呼吸の意識化（10呼吸）

<参加者のコメント>

体がポカポカ温かくなった。膝のマッサージで膝が温まった。

ゲームでいっぱい笑って楽しかった。

<感想>

社協の方のお話では昨日の台風26号接近で大荒れの天気にもかかわらず昨日の仮設集会所サロンには通常の数人が集まったそうです。サロンは仮設の方々の大切なよりどころになっているようです。これからも皆様によりそって。

※来月の訪問は11月14日の予定です。