

## 浪江町福島市仮設住宅でのボランティア活動報告

紺野きみ子

【日時】 2013年10月26日(土) 13:30~15:00

【場所】 森合仮設住宅集会所

【実施者】 紺野きみ子

【参加者】 3名(女性2名、男性1名)

【状況】 今週は、台風の影響で雨模様、終わって帰る頃には晴れ間がみえた。

会長さんから皆さんに、声をかけてもらうも、いつもいらしてる方は、足をけがしているとか、体調がすぐれないとのことで、3名の方が来て下さった。

「ここは、何の行事でも集まりが悪くてすみませんね」とのこと。しのぶ台仮設に入居の方が友人のところに遊びに来ていて参加して下さった。その仮設のお話がとまらず、なかなか始められなかった。

### 【指導内容】

#### 座位

- ・呼吸と合わせて足首回し アイソメトリック
- ・太もも押し
- ・膝を立て内側からと外側からアイソメトリック
- ・アルダカティチャクラ・アーサナ
- ・ねじり アイソメトリック

#### 呼吸法

- ・スカ・プラーナーヤーマ
- ・ブラーマリー

### 【感想】

(参加者)

- ・これならテレビを見ながらでも出来るね
- ・簡単だからやってみる。

(実施者)

- ・会長さんは慣れていて集中してやっているように思われる。終わったあとも話げとまらず、失礼するタイミングが難しかった。