

福島県・南相馬市におけるボランティア活動報告（28）

1. 日時：12月 19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：12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3名 ★ヨーガ療法士1名

- 【活動内容】
1. 血圧・脈拍 測定
 2. お茶を飲みながらおしゃべり
 3. スタッフ紹介
 4. ラジオ体操
 5. ヨーガ実習
 6. お楽しみゲーム（輪投げ大会）

ヨーガ実習内容：20分

＜ヨーガ実習前のお話＞

風邪気味で鼻声の方や血圧が高めの方もいらっしやったので

「無理せずにゆったりと呼吸に合わせてやりましょう。疲れたり無理と感じたらお休みくださいね。」と声をかけた。

＜実習内容＞椅子に座っている方（4名）+床に座っている方（8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。

ゆったりできた。

また来てください。

＜感想＞

今日は冷たい雨、外の気温は8度、寒くなりましたが、皆さん集会所のサロンではいつも笑顔でおしゃべりしています。「ここに来たら血圧が上がったんだ」「私も」・・・と血圧を

測りながら話していました。輪投げ大会はすごく盛り上がって皆さん大笑いしながら楽しそうにやっていました。ここは皆さんにとって大事な憩いの場なのです。

※来月の訪問は1月 9日の予定です。