

浪江町福島市仮設住宅でのボランティア活動報告

記録 小野幸子

- 【日時】 2013年12月28日(土) 午後1時30分～3時00分
- 【場所】 森合仮設住宅集会所談話室
- 【実施者】 小野幸子 (指導 記録)
- 【参加者】 女性 5名 男性 1名 計6名
- 【状況】 2013年最後のヨーガの日は雪がちらついていた朝でしたが、太陽の光がさんさんと降り注ぐ日中でした。自治会長さんのお宅へご挨拶に伺い、1月の予定の変更を確認しました。お客様があり、出入りが有のなか大変でした。岡山県の方からのお菓子、島根県の方からのゆずを持参し、お菓子はお茶会で食べて頂、ゆずはお持ち帰りして頂きました。ゆずの料理法を伺ったり、「白菜を軽トラック1台もらったので、まだあるので貰って」なごやかにお茶会も終え「良いお年を」とそれぞれに「来年もよろしく願います。」と帰途につきました。
- 【内容】 久々でしたのでご挨拶と身体の調子をお聞きしました。お二人女性 膝痛い(正座出来ない、一名昨日膝の水を抜きました) 血圧は「昨日の健康相談で落ち着いています」。
- 安楽座 呼吸の観察です。お腹、胸、肩今の呼吸はどうですか？
手のひら指マッサージ、指組んでしごく、手少し温かくなりましたか？「温かくなった」
- 胸の前で両手合わせて指先折り、指に力入れ押し合う(有音2)
両手後に組んで指に力押し合って(有音2無音1)腕の力がつきます。おうちでもやって下さいね。意識して動かしましょう。自分で命令して動かしましょう。
- 両手お腹に5呼吸観察。動いた後の呼吸はどうですか？
右膝立てつま先上げ足の甲に手のひらのせ押し合う。(左右有音1無音1) 両手お腹に5呼吸観察。
- ねじりです。右手左の膝外側に、左手腰側の床に押し合って(左右有音1無音1)
両手お腹に5呼吸観察。
- 長座になりパンチモ・ターナ・アーサナ背面への刺激解りますか？(有音2)
引き合う力は半分から三分の一です。歯を食いしばるほど力入れないで下さい。
両手お腹に5呼吸観察。
- 安楽座 両手組んで頭の後ろ押し合います。(有音2無音2) 押し合った刺激どこに行ったかわかりましたか？両手お腹に5呼吸観察。
- 体側を伸ばしましょう。アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ(左右5呼吸1)
伸びている体側縮んでいる体側解りますね。
- 呼吸法** お腹に手を当てゆっくりの呼吸でお腹を意識していただく5回。

スカ・プラーナーヤマ 3回。

【感想】 仮設に伺った頃皆様とてもお元気で、エネルギーがあふれているように見えました。狭い仮設での生活で下肢の衰えが感じられます。膝に負担をかけないで、腿の強化をして改善を図りたいと思いました。

いろいろな支援を楽しみながら一日一日を過ごされているようです。

2014年も良い年でありますように。