

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】 2014年1月12日(日) 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 4名 計4名
- 【状況】 一時に集会所談話室に着き、2014年1月の日程が変更になっていましたので、変更のチラシを会長さんのところへお持ちしましたら「あれ今日だけ、お昼食べて行くね」時間を少し過ぎた頃お二人でお出でになりました。「二人で申し訳ないね」「お一人でも大丈夫です」5分程過ぎましたらもう二人お出でになりました。3連休の為お出かけの方もいられたそうです。
- 【内容】 あいさつ後呼吸の観察。お腹、胸、肩今の呼吸はどうですか？
安楽座 手で足の指を刺激する。血流も良くなりますね。「冷えはどうですか？」冷えないように各自予防しているそうです。手も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。意識して動かしましょう。セルフ・コントロールです。
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、手で足先捕まえて足先は床の方に手は反対に引き合う。(左右有音1無音1) 背筋に意識を。
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) シティラ・ダンダ・アーサナ10呼吸観察。緊張と弛緩(リラククス)を良く感じ取りましょう。反応はどうですか？
両膝立て右足首を左足首の上に足の指開き押し合う(指開いただけで押し合っています。左右有音1無音1) 安楽座で両手お腹に5呼吸観察。
立位 腰押し、両手腰に反ること無く腰は手を押し、手は腰を押し。(有音2無音2)足肩幅両手お腹5呼吸観察。
膝立 両腕だらりとさせ上体後へ10度ほど倒し顎は上げない。3回。太ももを鍛えます。膝痛の改善予防になります。
安楽座 両手組んで頭の後ろと押し合います。(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。
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・プラーナーヤーマ3回。
- 【感想】 「2014年今年もよろしくお願ひいたします。」の挨拶から始まりました。膝痛の

方二人。お菓は4人飲んでいます。焦らず無理せずに少しずつ動かしましょう。
「きついのは出来ません」「おうちでも一つか二つやりましょうね」持参した蜜
柑を頂きながらおしゃべりしました。お孫さんの成人の晴れ姿をこれから見せ
に来るとお帰りになったのをきっかけに解散になりました。