

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】 2014年3月8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】 5名(女性3名、男性2名)

【状況】 会長さんが、皆さんを迎えに行ってくださいって自宅にいらっしゃる方は、皆さん来てくださったようです。

今月末に引越しをされる方もいらっしゃるようで、荷づくりの手伝いをされているとかで、寂しくなるとのことでした。

【指導内容】

立位

- ・足先、踵、外側、内側、4方向刺激
- ・パーダ・サムチャラナ・ブリージング、アイソメトリック

座位

- ・膝をたて、両手で足先持ってアイソメトリック
- ・フル・バタフライ 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
- ・ネック・ムーブメント アイソメトリック

シャバ・アーサナ

- ・呼吸の意識化
- ・サハズ・アーサナ アイソメトリック
- ・ねじり アイソメトリック

呼吸法

- ・アグニ・プラサーラナ
- ・アヌロマ・ヴィロマ
- ・スカ・プラーナーヤーマ
- ・ブラーマリー

【感想】

いつもは、ジムに通っているという方がいらして、いつも汗をかくぐらいやるので、ちょっと物足りない感じがしていたようだが、動きがゆっくりなのと、呼吸法を気にいってくださり、カラオケのときにやってみるとのことでした。