

## 浪江町福島市仮設住宅でのボランティア活動報告

今村幸子 紺野きみ子

【日時】 2014年4月12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】 8名（女性6名、男性2名）

【状況】 皆さん忙しい中、声をかけあって、集まって頂きました。途中用があり、抜けた方、あとからいらした方と、出入りはあるものの、普段より多く来ていただいたようです。

### 【指導内容】

#### 座位

- ・ネック・ムーブメント アイソメトリック
- ・ハンズ・ストレッチ・ブリージング アイソメトリック
- ・膝をたて、両手で足先持ってアイソメトリック
- ・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

#### 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
- ・シティラ・ダンダ・アーサナ
- ・呼吸の意識化

#### 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】

途中から参加して下さった男性も、椅子にかけて、見よう見まねで何とかついてきて下さいました。大丈夫だったか聞いてみると、「腹出てるし、足も弱いし、むずかしい」とのこと。

他の方は、慣れていて目を閉じて、集中していたように思います。