

浪江町福島市仮設住宅でのボランティア活動報告

三浦 美紀

【日時】 2014年4月29日（火） 13:30～15:00

【場所】 森合仮設住宅集会所談話室

【参加者】 女性4名（50歳代3名、70歳代1名）
男性1名（70歳代）

【状況】 私は久しぶりでしたが、皆さんお変わりなく
お元気そうです。時間になると皆さんが集まってきました。

【指導内容】

【アーサナ】

座位

- ・ハンズ・イン・&アウト・ブリージング（5回）
- ・トウ・ベンディング（10回）
- ・アングル・ベンディング（10回）
- ・アングル・クランク（10）
- ・ネックムーブメント（2）

立位

- ・ターダ・アーサナで呼吸の意識化
- ・トリコナ・アーサナ（有音2回・無音2回）
- ・アパリブリッタ・トリコナ・アーサナ（有音2回・無音2回）
- ・スロー・アルダチャクラ・アーサナ・トレーニング
（有音2回・無音2回）

【プラーナヤーマ】

- ・腹式呼吸（3）
- ・胸式呼吸（3）
- ・肩呼吸（3）
- ・完全呼吸（3回）
- ・ナーディシュッデイ（5回）

【実習後の感想】

- ・体が軽くなった。
- ・体を伸ばすところがないので、ここで伸びられてうれしい。
- ・ウォーキングに行く元気が出る。
- ・筋肉がつく気がする。

【実習者の感想】

皆さん初めてのお会いした頃と変わらずお元気で、ウォーキングをして
いたり体も柔らかく体に気をつけているのが感じられました。お菓子を
いただきながらお話をしながら元気のよい皆様にお会いできてうれしい
です。