

福島県三春町萩原仮設住宅ボランティアヨガ教室(福島県富岡町から避難している方が住んでいる)

平成24年度 実施者 日本ヨガ学会認定ヨガ療法士 山崎泰子

回数	年月日	曜日	時間	参加人数	世話係	実施の状況及び運営等	交通
1	2012.5.17	木	10:30~1200	9	富岡町の社会福祉協議会よりの2人	1 初回なのでヨガ療法についての説明と時間等について参加者と話し合い決める。 2 実施方法は毎回ヨガを実施前と実施後に血圧を測り毎回記録をしておく。血圧計は集会所に2台あるのでそれを使って計測して、自分で図る習慣をつけよう。 3 保健師の健康相談を行う。今回の参加者は高齢者で何らかの治療中の方がほとんどでした。	自家用車60km(自宅からの往復距離)
2	6.21	木	10:30~1200	11	2	現状 1 実施の状況;初めの20分位血圧測定と健康相談を行う、その後呼吸法を中心としたヨガを 実施。毎回の内容と進め方は大体同じ内容で進めていった。	自家用車60k
3	7.19	木	10:30~1200	12	2	2 富岡町を中心とした原発の近くの町村に住んでいた方々は、自分の家に帰るのはこの1年半の間に3回位の帰宅がほとんどであり、家は手入れも出来ない現状である。そういう話がみんなから出されている。自由に話せる茶話会が必要になっている。	自家用車60k
4	8.23	木	10:30~1200	8	2	3 家に居る時はほとんどしっかり鍵をかけて、閉じこもっている。知らないセールスマンがしょっちゅう来て、玄関を開けたままにしておく、あがって来てしつこいので困ってしまう事があった。	自家用車60k
5	9.21	金	1000~1130	9	1	4 狭い仮説に閉じこもっていると、運動不足になっていららなる。山間地で知らない土地なので散歩も一人で行くのは難しい	自家用車60k
6	10.19	金	1000~1130	7	2	今後の方策 1 冬対策で1月から3月までヨガは休むこととの連絡あり。富岡町は雪が少ない地域なので、昨年冬は転んで骨折する方とか捻挫をする方が 何人か見られた。	自家用車60k
7	11.16	金	1000~1130	6	1	2 私は原発の事故以来、福島県中保健所の震災対策保健師として県中保健所管内の仮設住宅と借り上げ住宅の健康支援を行ってきた。今回の三春町には富岡町の仮設住宅が8か所あり、いろいろな団体のグループ指導が定期的に入っているが、この住宅には入ってなかったもので、今後必要と思います。	自家用車60k
8	12.21	金	1000~1130	4	1	3 ヨガ療法学会事務局より指導用DVDが届き、皆さんにおあげして大変喜ばれて、毎回ヨガの導入用として実施しています。	自家用車60k