

飯館村仮設住宅ヨーガ療法ボランティア活動報告（1）

月 日 24年10月2日（火）
時 間 午後16時～17時
場 所 福島市飯野町旧松川小学校仮設住宅
参加者 3名（男性1名・女性2名）
実施者 今村幸子

「状況」 福島市に合併した飯野町、小学校跡地に並んでいる仮設住宅、管理者の女性と居住者の方に初めてお会いした。地域の方々健康維持に役立つように、ヨーガ療法を、体験していただく。

「指導内容」

直接、お話ししながら、DVDで、行うことができるアイソメトリックス法で、両手を押ししたり、ひっぱったりしてしっかり、筋肉を強化できること伝えた。穏やかな呼吸をすることで、ストレス緩和になること。
自分でもできるように、簡単で、覚えやすい体の動きをしてもらう

「感想」

ヨーガのイメージが持っておられて、体操だと思っていたとの声。