

福島県・南相馬市におけるボランティア活動報告（18）

1. 日時：12月 13日（木）13：30～15：30
2. 仮設住宅（南相馬市鹿島区 小池第一コミュニティセンターにて）
3. 実施者：佐々木 由美
4. 対象者：小池第一の仮設住宅に住む66戸数の方
5. 参加者：14名（70～80歳代の女性）
 - ★社会福祉協議会スタッフ2名★天台宗の僧侶6名★ボランティア2名
 - ★ヨーガ療法士1名

- 【活動内容】
1. 血圧測定
 2. お茶を飲みながらおしゃべり
 3. スタッフ紹介
 4. ヨーガ実習
 5. クリスマスのリース作り

ヨーガ実習内容：15分

アンチエイジング・ヨーガ＜座位編＞

【感想】今日も寒い日でしたが、皆さん元気そうで安心しました。お茶を飲みながら楽しそうにお話されている様子を見て、このような継続的な活動がとても有効なのだと感じました。ヨーガ実習後、毛糸でクリスマスリースを作りました。皆さん、とても楽しそうでした。「今日は楽しかった」「時間があっという間に過ぎました」と、うれしいコメントをいただきました。“一日も早く被災者の皆さんに平穏な日が訪れますように”

※来月の訪問は1月10日の予定です。