

飯館村仮設住宅ヨーガ療法ボランティア活動報告（2）

月 日 24年10月9日（火）
時 間 午後16時～17時
場 所 福島市飯野町旧明治小学校仮設住宅
参加者 2名
実施者 今村幸子

「状況」 飯館社会福祉協議会にごあいさつに行き、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。飯館からの避難状況、現在この地域で生活しながら、地域の方々の生活や健康維持に役立つようなことを思考していること。

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、筋肉を強化できるを伝えた。

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、簡単に、覚えやすい体の動きをしてもらおう

「感想」

高齢の方でも無理なくできるのなら、11月27日に体験会することに決まる。