

## 浪江町 森合仮設住宅でのボランティア活動報告

小野幸子 紺野きみ子

【日時】 2012年4月7日（土） 1時30分～3時

【場所】 森合仮設住宅

【実施者】 小野幸子（指導） 紺野きみ子（記録）

【参加者】 女性7名 男性1名

【状況】 雪がちらほら飛んで寒い中、ヨガも少しずつ定着してきたようで、にこやかにいつもの方々が集まってきてくれました。

初めての男性がいらして下さり、嬉しく思っていたら、今年度の新会長さん（菊地氏）でした。

### 【指導内容】

- ・両手を組みひねりを入れての刺激
- ・両手握り拳をつけて手首回し
- ・肩回し
- ・首回し ブリージングエクササイズ アイソメトリック
- ・足首倒し
- ・合蹠での足首倒し
- ・ねじり
- ・腰の回転
- ・猫の変形バランス
- ・呼吸 アグニ・プラサーラナ スカ・プラーナーヤーマ

### 【感想】

#### <参加者>

- ・体がポカポカになった
- ・東電の書類を3か月ごと出すのが大変
- ・東電の書類を書くと震災のことを思い出すので、ヨガなど体を動かして忘れるようにしている。

#### <実施者>

- ・はじめた頃より、明るくなりヨガを楽しんでいるようで嬉しい（小野）
- ・新会長さんがいらして、男性も少しずつ増えるといいと思ったけど、途中で帰られたので、やはり男性はだめなのかと考えさせられた。（紺野）