

浪江町 森合仮設住宅でのボランティア活動報告

三浦美紀 河野恵夫

【日時】 2012年5月6日（日） 1時30分～3時30分

【場所】 森合仮設住宅

【実施者】 河野恵夫（指導）三浦美紀（記録）

【参加者】 女性3名 男性1名

【状況】 午後1時に会場に着くと、会長の奥様が玄関のカギを開け待っていて下さいました。連休最終日で午前中は晴れでしたので、「参加者がいないかもしれませんね」と心配していただきましたが、雨模様の空になったことや、一人のご婦人が声かけをして下さり、4名の参加で行うことができました。

【指導内容】

アンチエイジング・ヨーガの座位編中心にを実施

- ・自然呼吸の意識化
- ・両腕の後ろ回し
- ・両手の平、押し
- ・両手の平、引き
- ・足首の前後押し
- ・内側からの両ひざ開き
- ・ねじり
- ・呼吸 複式呼吸、胸式呼吸、肩式呼吸、完全呼吸、スカ・プラーナー
ヤーマ

【感想】

〈実施者〉

- ・会場には浪江町から届いた、カラオケセットがありました。「届いたままにしておく」とのことでしたので、三浦さんがテレビと接続して、使い方などを説明。ヨーガ実施後、お茶会をしながらカラオケを歌うなどしながら、楽しく話しあうことができました。