

浪江町 森合仮設住宅でのボランティア活動報告

宍戸正樹 河野恵夫

【日時】 2012年5月26日（日） 1時30分～3時00分

【場所】 森合仮設住宅

【実施者】 河野恵夫（指導） 宍戸正樹（記録）

【参加者】 女性4名 男性1名

【状況】 開始時間の1時30分に来場者は誰もおられませんでした。45分ころに、前・自治会長さんがお見えになり「今日だったっけ」「誰も来てないのか」と話されて、参加への声かけをしてくださいました。現・会長の奥さんも「悪かったですね」と来てくださいました。

【指導内容】

アンチエイジング・ヨーガの座位編中心に実施しました。

- ・両腕の後ろ回し
- ・両手の平、押し
- ・足首の前後押し
- ・内側からの両ひざ開き
- ・ねじり
- ・呼吸 カパーラバーティ と 1：2の呼吸の意識化

【感想】

- ・肩のあたりが楽になった。

〈実施者〉

- ・参加して下さった5名の方の中には、「足腰が痛い」「足の甲にしこりができている」「座るのが苦痛」などの方が3名おられました。狭い仮設住宅暮らしがその背景にあるように思われました。無理しないで行いましょうとお声かけをしましたが、それぞれの方がヨーガをしようと真摯に取り組んでくださっているのが伝わってきました。