

## 福島県・南相馬市におけるボランティア活動報告（13）

1. 日時：7月12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）
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：13名（70～80歳代の女性）

スタッフ：★社会福祉協議会スタッフ1名

★ ボランティア1名

★ 大塚製薬社員1名

★ ヨーガ療法士1名

- 【活動内容】
1. 血圧測定
  2. ティータイム（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. 熱中症対策のお話（大塚製薬さん）

< ヨーガ実習内容：30分 >

- ①呼吸法：お腹に手をあて自分の呼吸の観察（自然呼吸10回）
- ②ハンド・イン&アウト・ブリージング（有音と無音 各2ラウンド）
- ③ハンズ・ストレッチ・ブリージング（有音と無音 各2ラウンド）
- ④頭皮のマッサージ、目玉、舌の運動
- ⑤両手で合掌しながら押し合う アイソメトリック（有音と無音 各4ラウンド）
- ⑥両手の指を左右に引き合う アイソメトリック（有音と無音 各4ラウンド）
- ⑦トウ・ベンディング
- ⑧アングル・ベンディング
- ⑨呼吸法：お腹に手をあて自分の呼吸の観察（自然呼吸10回）

【感想】集会所に早めに来た方が自主的にテーブルや座布団を出してくださいました。終わってからも茶碗を洗ってくれたり座布団を片付けたりしてくださり、集会所での活動に徐々に積極的になっているようです。80歳代の女性の方が、「股関節が硬かったのですが、いただいた“元気をわかせる[あなたもできるヨーガ療法]を毎日やっていたら、片側ですが股関節がひらくようになりました。ありがとうございます。」と言ってくださり、とてもうれしかったです。これからも皆様に寄り添って。

★来月の仮設訪問は、8月9日の予定です。