

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

【日時】 2012年9月8日（土） 1時30分~3時30分

【場所】 森合仮設住宅集会所

【実施者】 小野幸子 （指導、記録）

【参加者】 女性2名

【状況】 9月に入りましたがまだまだ暑い中、2名の方がおいでになりました。時間が過ぎましたがもう少しお待ちしましょうと、体調を伺ったりしていましたがお出でにならず少し遅れて始めました。

【指導内容】

DVD アンチエイジング・ヨーガ坐位編～を小野の指導で行いました。

5つのトレーニングになります。意識化をしましょう。緊張と弛緩じょうずに脱力しましょう。

お話を伺いました。

【感想】

<参加者>

1年半になるけど眠れない。

不安はますます多くなる。

仮設は寄せ集めの人が集まっているので人付き合いが難しい。

朝5時半から「昨日こうだった、ああだった」とおしゃべりしてストレス解消してます。 等々お話はつきませんでした。

ヨーガをすると気持ちが落ち着く。

<実施者>

人数が集まらないのを気にされ「中止でもいいです。」というところを、「お二人おいでになっているのですからさせていただいてよろしいですか。」というところから始まりました。今年は特別に暑いですから体調管理大変と思います。不安がますます増加しているのが、気がかりでした。DVDに書かれているように「自分で自分の健康度を高めましょう。」と伝え帰途につきました。

