

## 福島県・南相馬市におけるボランティア活動報告（14）

1. 日時：8月9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：12名（70～80歳代の女性）

スタッフ：★社会福祉協議会スタッフ2名

★ ボランティア2名

★ ヨーガ療法士1名

- 【活動内容】
1. 血圧測定
  2. スタッフ紹介
  3. ヨーガ実習
  4. ティータイム（お茶を飲みながらおしゃべり）

< ヨーガ実習内容：50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3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3ラウンド）
- ⑦トウ・ベンディング
- ⑧アンクル・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】仮設の集会場の入り口でボランティアの方から「皆さん、ヨガを楽しみにしていますよ」と言われ、とてもうれしかったです。参加者の皆さんは意識してゆったりとヨガをされリラックスが深まってきている様子です。ヨガ実習後、持参したスイカを食べながらおしゃべりをしました。（80歳代の女性 A さん）まだ部落で20人が行方不明でそのあたりには最近、幽霊が出るうわさがあるそうです。（80歳代女性 B さん）仮設の10坪ほどの畑に野菜を作ったが、放射能検査をしないと食べられないと寂しそうに言っていました。仮設入居期間が1年延長され、26年3月末までとなりました。被災地は2度目のお盆を迎えます。これからも皆様に寄り添って。

★来月の仮設訪問は、9月13日の予定です。