

福島県・南相馬市におけるボランティア活動報告（15）

1. 日時：9月13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：15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7名（内5名は福島医大&秋田大学の医学生）
★ヨーガ療法士1名

- 【活動内容】
1. スタッフ紹介
 2. ヨーガ実習
 3. 血圧測定
 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：20分>

アンチ・エイジングヨーガ（立位編）

【感想】今日は医療体験研修で医大生が来て血圧測定をしてくれるということで皆さんワクワクしていました。ヨーガの実習後の血圧測定では、「血圧が下がった」とおっしゃっている方が数名いらっしゃいました。若い医学生との交流を皆さん本当に楽しんでいるようでした。DVDを配布し皆さんに喜んでいただきました。

★来月の仮設訪問は、10月11日の予定です。