

## 福島県・南相馬市におけるボランティア活動報告（16）

1. 日時：10月11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1名

★ ボランティア3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. ヨーガ療法
  4. ゲーム（輪投げ大会）

< ヨーガ実習内容：15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ショルダーローテーション
- ⑤トウ・ベンディング
- ⑥アングル・ベンディング
- ⑦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】今日は輪投げ大会のため、ヨーガは15分おこないませんでした。ヨーガのリラックス効果で皆さん輪投げ大会をとっても楽しまれたようでした。スタッフも参加して大いに盛り上がり大笑いしました。改めて「笑いの効果」を実感した一日でした。

★来月の仮設訪問は、11月8日の予定です。