

福島県・南相馬市におけるボランティア活動報告（17）

1. 日時：11月 8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にて）
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）

★社会福祉協議会スタッフ1名★天台宗の僧侶6名★ヨーガ療法士1名

- 【活動内容】
1. 血圧測定
 2. 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. 「しりとり遊び」「唱歌の合唱」「波乗り体操」

ヨーガ実習内容：40分

<座式>

- ①呼吸法：お腹に手をあてて自分の呼吸の観察（自然呼吸10回）
- ②手足や頭皮マッサージ、目玉の運動
- ③ネック・ムーブメント
- ④ハンド・イン&アウト・ブリージング
- ⑤ハンズ・ストレッチ・ブリージング
- ⑥両手で合掌しながら押し合う アイソメトリック
- ⑦両手の指を左右に引き合う アイソメトリック
- ⑧トウ・ベンディング
- ⑨アンクル・ベンディング
- ⑩ニー・ベンディング
- ⑪呼吸法：お腹に手をあてて自分の呼吸の観察（自然呼吸10回）

【感想】集会所にお邪魔するといつもの皆さんが楽しそうにおしゃべりをされていて安心しました。しかし、個人的にお話をすると相変らず住居や放射能の不安を抱えていらっしゃる今後の復興が見えない現状に憤りを感じました。今回はヨーガの時間を40分いただきゆったりとヨーガをおこないました。実習後は、「ヨーガで体を動かすと体が楽になる。ありがとうございます。」と感想をいただきました。これからもヨーガ療法を通じて被災者の皆様の心身ケアに務めたいと思います。

※来月の訪問は12月13日の予定です。