

## 浪江町福島市仮設住宅でのボランティア活動報告

記録 小野幸子

- 【日時】 2012年 12月 3日 (月) 午前10時～11時30
- 【場所】 森合仮設住宅集会所 談話室
- 【実施者】 小野幸子 (指導、記録)
- 【参加者】 女性3名 男性1名 計4名
- 【状況】 師走に入り二日前には積雪がありましたが、今日はとても良いお天気になりました。皆さんおみえになった方が声をかけて頂いて4名の方が参加してくださいました。男性の方がクリスマスの飾り物作りに参加されたお話をしてくださり「持ってくる」とお家から持ってきて見せてくださいました。女性の方は「去年と同じだね、家でそっくりしてる。」などはなされていました。15分程早く終え持参した蜜柑を食べながら近況をお話し頂きました。
- 【指導内容】 スークシュマ・ヴィヤヤーマ  
DVD アンチエイジング・ヨーガ坐位編(畳の上で正座や安楽座で)  
DVD アンチエイジング・ヨーガ立位編  
呼吸法 アグニ・プラサーラナ 1秒に1回の割合で吐くことに意識をもって20回。  
スカ・プラーナーヤーマ 吸った数の倍で吐く  
両鼻で皆さんのカウントで3回。
- 【感想】 家に帰ると、家そのものが壊れたり、動物に家の中が荒らされたりでとても悲しい。  
東電の書類がスムーズにいかず腹立たしい時がある。  
ここに来てからお医者さんを見つけるのが大変。(自分に合う、良いと思える)今の歯医者さんはとても良い、  
仮設住宅は狭く自宅の家財がだめになるのが切ない。  
浪江は良かったね。  
選挙はどうなのかな、自分たちがますます置いてきぼりになるのかな。
- 【実施者】「浪江は良かったね。」の一言に皆さん笑顔でした。次回の日程をお知らせして帰途につきました。