

福島県・南相馬市におけるボランティア活動報告（19）

1. 日時：1月 10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 ★ボランティア2名 ★ヨーガ療法士1名

- 【活動内容】
1. 血圧・体重 測定
 2. お茶を飲みながらおしゃべり
 3. スタッフ紹介
 4. 今年の抱負
 5. ヨーガ実習
 6. こま作り

ヨーガ実習内容：25分

アンチエイジング・ヨーガ＜座位編＞

【感想】今日も寒い日でしたが、皆さん元気そうにおしゃべりしている様子を見てほっとしました。今年の抱負をお話していただきました。「ここで死にたくない」「早く家に帰りたい」「健康」「家に帰って畑で野菜作りたい」「仮設の友達と温泉に行きたい」「家を建てて家族と一緒に暮らしたい」「仮設集会所のサロンはとても楽しいので、今年も参加したい」「一日も早く被災者の皆さんの思いが実現しますように」

※来月の訪問は2月14日の予定です。