

福島県・南相馬市におけるボランティア活動報告（20）

1. 日時：2月14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：14名（70～80歳代の女性）

★社会福祉協議会スタッフ1名 ★ボランティア僧侶7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. 椅子に座って風船バレーボール

ヨーガ実習内容：30分

アンチエイジング・ヨーガ＜座位編＞

【感想】来月で東北大震災から2年、皆さん気丈に明るく振舞っておられますが、お話を伺っているとあの日から時計は止まったままでのようです。Aさん「あの日は山の竹に捕まって命拾いしたけど、そこから真っ黒な津波がモクモク湧き出してすごい速さで襲ってきて何人か津波にさらわれていったのを見ていたんだ。忘れられない。」Bさん「うちは家は大丈夫だけど、原発事故で帰れない。家はネズミやネコに荒らされているし、ネズミの糞がすごく臭いんだ。いつ帰れるのか？」ヨーガをやったら皆さん「体が軽くなった」「体があたたかくなった」「リラックスできた」と喜んでくださいました。風船バレーは全員ものすごく盛り上がり、大爆笑の連続、皆さん大変楽しんでおられました。

※来月の訪問は3月14日の予定です。