

## 福島県・南相馬市におけるボランティア活動報告（21）

1. 日時：3月21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：10名（70～80歳代の女性）

★社会福祉協議会スタッフ1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. 歌謡踊り
  5. ヨーガ実習

ヨーガ実習内容：10分

- ・ 呼吸の意識化
- ・ ハンズ ストレッチ ブリージング
- ・ ショルダー ローテーション
- ・ ネックムーブメント

【感想】今日は強風で寒い一日でしたが、10名の方が集まって下さいました。お彼岸でボランティアのお坊さんもお休みでした。昨日は皆さんお墓参りに行ってきたと話していました。ヨーガ実習をはじめて10分後に突然、防災無線が流れ、当仮設住宅に隣接している墓地で火災発生とのことで、ヨーガ実習が中断となりました。集会所の窓からモクモクと白い煙が見えました。お墓の線香から枯れ草に延焼したことが原因だそうです。数十分後に無事鎮火し、皆さん安心して帰っていかれました。大事に至らなくてほっとしました。

※来月の訪問は4月11日の予定です。