

福島県・南相馬市におけるボランティア活動報告（22）

1. 日時：4月11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2名 ★ボランティア 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. しりとりゲーム&歌
 6. お医者さんの講和

ヨーガ実習内容：20分

アンチエイジング・ヨーガ（座位編）

【感想】今日は花冷えの肌寒い日でしたが、たくさんの方がサロンに参加されました。「ヨーガはあまりしたくない～」とおっしゃる高齢の方がいらっしゃいましたので、「無理をしないでお休みくださいね。よろしければ、できそうなところはやってみてください。」とお話して始まりましたが、はじめから最後までヨーガをやられておりました。ほっ！としました。以前より顔がむくんでいらっしゃる方、足腰が弱ってきている方、笑顔が少なくなっている方がいらっしゃり気になりました。

※来月の訪問は5月9日の予定です。