

浪江町 森合仮設住宅でのボランティア活動報告

河野恵夫

【日時】 2013年6月8日（土）午後 1時45分～2時30分

【場所】 森合仮設住宅

【実施者】 河野恵夫

【参加者】 女性3名 男性1名

【状況】 会場にはパソコンをしている女性と、マッサージ椅子でマッサージしている男性の2名の方が来ておられました。

予定の30分には1名の方が来られて、「少ないな」と声かけに戻ってくださいました。そのあと「用事ができたよ」と呼ばれ男性出て行き、みなさんが揃われたのは45分頃になっていました。その後の用事もあろうでしたので、2時30分に終了しました。

【指導内容】

アンチエイジング・ヨーガの座位編中心に、仰臥位でのアイソメトリック・ヨーガを行いました。

- ・両手指の握り
- ・両手の平、押し
- ・足首の前後押し
- ・内側からの両ひざ開き
- ・仰臥位で足（指先やかかと）と手の引き合い
- ・仰臥位で、呼吸の意識化
- ・呼吸法（腹式呼吸、両鼻のアヌロマ・ヴィロマ）

【感想】

- ・ヨーガのあと、「次回はいつかな」との話が出されました。一人の方が「私が書いた紙を持っているよ」と話され、次回の確認はされたのですが、外の掲示板にはこれまで貼られていたチラシが、今回は貼ってありませんでした。
- ・ヨーガ終了後は用事があるようでしたので、話の交流は3分ほどしかできませんでしたが、参加者のお話からヨーガを待たれて入りことが感じられました。
- ・出席の1名の女性は初めてお会いする方でした。