

福島県・南相馬市におけるボランティア活動報告 (24)

1. 日時：8月 8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. ヨーガ実習
 5. カレンダーの塗り絵

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】先日まで低温注意報が出されていたのですが、立秋から急に夏本番のお天気で体調管理が大変です。そんな中、14名の方が参加してくれました。体重測定では、最近体重が減少しているのを気にしている方がおりました。「かかりつけのお医者さんにそのことを相談してみる。」と話しておりました。ヨーガの実習は皆さんリラックスしてやっておられました。その後のカレンダーの塗り絵をしながら、皆さん昔話に花が咲いているようでした。

※来月の訪問は9月12日の予定です。