

福島県・南相馬市におけるボランティア活動報告（25）

1. 日時：9月 12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・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. 折り紙（お月見のウサギ）

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】最近は涼しかったのですが、今日は蒸し暑いです。今日も常連の皆さんが参加してくれました。高齢者の方々がほとんどで体力低下や体調を崩してきている方もいらっしゃるのですが、ヨーガ療法は皆さんが参加できリラックスしていただけます。これからも継続して皆さんと関わっていくことが大切だと実感します。19日が十五夜なので折り紙でウサギを折りました。皆さんワイワイガヤガヤと盛り上がり楽しそうでした。

※来月の訪問は10月10日の予定です。