

ボランティア報告

*日時 平成23年5月23日(月) 15時30分～16時30分

*場所 釜石市甲子町林業センター

*参加者 女性1名 男性職員3名 赤ちゃん(5か月)連れの若いご夫婦

*ボランティア 石川照子 小菟米千彩子 藤原ケイ子

*内容 リノリウムの床にパイプ椅子。スリッパは脱いでおこなった。

- ・呼吸の意識化
- ・下肢・肩首のほぐし
- ・アイソメトリック 有音無音で数種
- ・立位 バランス・脇のぼし・スクワット
- ・呼吸法 ナーディショーダン・カパラバティ・ブラーマリー
- ・終了後、ボランティア一名がお産後のお母さんに産後のアサナを指導

*状況 避難者数34名

来週にはその半数以上が仮設住宅に入居されるとのことで
こちらでの活動は今回が最終回となった。

昼間は仕事や通院通学で出かけられている方がほとんど。

避難所に残っているのは数人程度。

回を重ねて顔見知りとなった避難者と親しく、和やかに会話が弾んでいた。

通常の活動終了後に、ボランティア一名より個人的に産後ヨガの指導も。

前回紹介されたアサナも日常的に実践していただけているようだった。

初めて参加された職員の方からは「気持ちよかった」との感想。

時々参加されている女性は、途中で電話や用事などで中断しながらも
最後まで実習してくださった。

赤ちゃん連れのご夫婦はお子さんを抱きながら、できる範囲で。

世話人の方から「呼吸が肝心なんだな～」との言葉。二か月にわたる活動に
お礼の言葉をいただいた。