

## 福島市浪江町森合仮設住宅でのボランティア活動報告

紺野きみ子

【日時】2015年9月26日(土) 13:30~15:00

【場所】森合仮設住宅集会所 談話室

【実施者】紺野きみ子

【参加者】女性3名

【状況】時間とともに、3名お揃いでいらしてくださった。午前中の雨もあがり山の木々が少し色づき始め、いい季節となりました。

### 【指導内容】

#### 座位

- ・足首回し、屈伸
- ・膝の曲げ伸ばし
- ・アルダ・カティチャクラ・アーサナ
- ・ねじり
- ・シャシャンカ・アーサナ
- ・首のブリージング・アイソメトリック

#### 仰臥位

- ・呼吸の観察
- ・サハズ・アーサナ(ブリージング、アイソメトリック)
- ・ねじり
- ・自転車漕ぎ
- ・シャヴァ・アーサナ
- ・側臥位
- ・半分の弓のポーズ
- ・マカラ・アーサナ

#### 呼吸法

- ・片鼻の浄化
- ・スーリヤ・ベダナ/チャンドラ・ベダナ
- ・スカ・プラーナ・ヤーマ

### 【感想】

いつも来て下さる方々なので、ご自分のペースでされているようでした。毎日起きる時床の中での動きも決まっているようで、家事の時は片足立ちでと、いくつか取り入れて下さっているようです。来て下さる方は、足腰が丈夫でお元気そうです。