

## 福島市浪江町森合仮設住宅でのボランティア活動報告

加藤 聡子

【日 時】 2015 年 11 月 28 日（土） 13：30～15：00

【場 所】 森合仮設住宅集会所 談話室

【実施者】 加藤 聡子

【参加者】 女性 1 名

【状 況】 3 日前に初雪が降ってからは、めっきり寒くなってきました。

時間になると 1 名の方がいらっしゃいました。

部屋がとても冷えていましたので、暖房を入れていただきました。

### 【指導内容】

#### 座位

- ・自然呼吸の観察、意識化
- ・トウ・ベンディング
- ・アングル・ベンディング
- ・アイソメトリック：両膝（外・内）
- ・アイソメトリック：クロス

#### 仰臥位

- ・シャヴァ・アーサナ
- ・自然呼吸の観察
- ・踵と床の押し合い
- ・両肘と床の押し合い
- ・腰上げ

#### 座位

- ・両手の押し合い
- ・両手の引き合い
- ・指先を意識化しての引き合い
- ・ねじり
- ・側頭部、後頭部の手のひら押し
- ・片鼻の浄化
- ・1 対 2 の呼吸法

### 【感 想】

ピンチヒッター（ボランティア 2 名の予定）での担当でしたので、緊張されないか心配でしたが、始まる前に、最近のご様子などをお話していただき、リラックスして始められました。始まるとご自分の体や呼吸を静かに意識されているように感じました。