

- ・日 時： 11月25日（金） 10：30～11：30
- ・場 所： 陸前高田市 旧広田水産高校仮設集会所 4回目
- ・ボランティア同行者：伊藤尚子
- ・参加者： 女性7名（20代～70代）

<状 況>

3月11日の震災から8カ月以上も過ぎ、季節も雪の季節となりました。陸前高田市に向かう道路も途中少しの積雪があり車の運転も慎重になりました。

30分前に到着、集会所の館長さんにご挨拶をして準備にかかりました。開始10分ほど前から参加者の方たちが集まり始めいつものように健康チェック記録を取りながら今日の体調や気になるところなどお聞きして参考にさせていただきました。お一人の方が腰痛、お一人の方は頭がモヤモヤする、他のかたは特にありません。初めて参加の方が3名、あとは複数回参加の方です。実施時間は40分ほど行いました。

<アーサナ>

- ◆スークシュマ・ヴィヤヤーマ・シンプルテクニック（足）有音、無音アイソメトリックも。
- ◆パヴァナムクタ・アーサナ&アイソメトリック
- ◆セツバンダ・アーサナ有音、無音
- ◆マカラ・アーサナ
- ◆シャラヴ・アーサナ&アイソメトリック
- ◆ブジャング・アーサナ&アイソメトリック
- ◆ダヌル・アーサナ
- ◆簡易体操
- ◆ヴァジュラ・アーサナでのねじり ⇒ シャヴァ・アーサナ

<呼吸法>

カパラバーティ系 吐く意識化 両鼻でのゆっくりした呼吸 1：2意識化

<感 想>

二班に分かれて行う予定でしたが、座っていただいたら皆さん前を向いて座られてしまい、結果全員で行うことになりました。

初めての方お二人は普段血圧を測ることも無く過ごしていたそうですが、今回の血圧が上180下90以上と高めに出て自分の血圧が高めかもと感じられたようです。

ほとんどの方は終わった後の血圧が下がり、皮膚温は上がりました。頭がモヤモヤすると仰っていた方はすっきりしたとのこと。腰痛の方や他の方たちはもっと動きたいとの感想でした。

今回二人でのボランティアでしたが、二人で参加者の計測するには時間がかかり実施時間が限られてしまった感じがします。

ティータイムの後、お弁当を食べ次の訪問場所、広田小学校仮設集会所に向かいました。