

# 渡波第二仮設住宅ボランティア

ついに始動!!

調整療法による  
集団・個別指導!!

# 「集い」



「**自分の力**だけで

ここまで身体が軽くなると思いませんでした」

「**立ち上がり**が楽になりました」



日付: 10月3日

# 「集い」 ついに始動！！

## 集団指導・個別の調整療法！！

第一回目



仮設にある集会場で体操教室の開講！！

女川町高齢者福祉住宅に次いで第二回目となるイベント。朝早くから皆さん元気よく参加してもらいました。今回も大津先生の運動指導を初めとし、仮設の狭い住居の中でも出来る体操で身体をリフレッシュしてもらい、マットを使ったセルフストレッチも行いました。皆さん気持ちよさそうですね。

# 「自分の力だけで

## ここまで身体が軽くなると思いませんでした」

# 「立ち上がりが楽になりました」

セルフストレッチの後は、ベッドで個別施術!!  
皆さんから「楽になりました！」の声が多く、  
私たちとしても大変嬉しかったです!!  
漁業関係の仕事の方が多く皆さん  
身体を酷使されていました。  
少しでも身体が軽くなるよう、今日学んで  
頂いた体操を始め、  
個別に調整療法も今後開いていく予定です。

