

今村幸子さんからのボランティア報告です。

朝は、雪が積もっており、さむかったですが、太陽の輝きで解けてしまい、丁度駐車場で、深田先生運転の車とお会いし、無事に到着され安心致しました。

担当の緑化協会の三浦俊樹主査と打ち合わせをしました。ビデオも o k でした。

1 回目 40 人近くの方の参加でした。

2 回目 30 人くらいでした。

指導者の的確な導きで、ゆっくり、呼吸と連動しながら動作を行ないました。

30 分の動作と呼吸法（呼吸集中するム音をひびかせ、吐き出すほうを長くして、自然呼吸へ）

私の前の参加者は、終了後、呼吸がたいせつですね。体、温かくなりました。と話しておりました。明日もおいで下さればいいなとおもいます。

終了後、療法士同士質問しあいました。効果的なことはいわないこと。言葉を発するのは、男性はしないみたいと気づいたこと少しの音でも、吐き出しておられるかともおもう。子供が体験した地震の不安感のときなど、避難して体験など話し合いました。

1 時ころお別れいたしました。道中ご無事でありますこと祈ります。遠距離大変な事でしょうが、明日もどうぞお気をつけてくださいますよう。おまちしています。

今村幸子

