

ヨーガ療法ボランティア活動報告

福島 YTIC 大向 京子

- <場 所> 仮設住宅グループホーム憩いの家
- <日 時> 平成 26 年 2 月 13 日 (木) 15:00~15:40
- <実施者> 大向京子
- <参加者> 6 名 (職員 1 名)
- <内 容> アンチエイジング・ヨーガ立位編
バランス
呼吸法については、スカ・プラーナーヤーマー

今回は、入院していた A さんが退院したとのことで元気に参加してくれました。お茶、おやつを食べていた方もいましたがスタッフの方がヨーガをしてからにしましょうと声をかけてくれました。自室にいる方にも声をかけてくれ 2 名の方が出てきてくれました。風邪をひいていた方も、今は落ち着いているということでした。

アンチエイジング・ヨーガの DVD はあるものの、なかなか行われていないようでしたので、今回は DVD の内容で行ってみました。

ヨーガを始めると皆さん、静かにそれぞれの動きを行っていました。動く範囲は小さく狭い方が多いのですが、途中でやめることなく最後まで行っていました。

木曜日は仕事で参加できない B さんから、次回は参加できる曜日で・・・と言伝がありました。B さんは、ヨーガをいつも楽しみにしていると言ってくれる方ですが、今月は私の都合で日にちが合わず申し訳なかったと思いました。

次回は、木曜日以外で行けるようにしたいと思います。

こちらの皆さんとヨーガを出会わせてくれたスタッフの方が今年度で退職されるということで、とても残念ですが今回が最後のヨーガとなりました。

別の教室ではヨーガを続けるので、お会いすることはできるということですがグループホームの方々の聞き取れない言葉や気持ちを伝えてくれたりして、いましたので私としてもとても残念に思いました。

長い間、お疲れ様でした。と声をかけました。