

2014年6月10日

## ボランティア活動報告書

芳賀 絹子

〔日 時〕 2014年6月10日（火）17:00～20:00

〔場 所〕 コラッセふくしま4階

〔実施者〕 芳賀 絹子、補助者 渡辺 京子（YIC 受講中）

〔参加者〕 合計 42名

〔状 況〕 福島民報社が主催する福島に住む（仮設住宅の居住者も含む）女子のキレイと健康を応援する企画の一つとしてヨガ指導を依頼された。

トークショーの合間に各ブースを体験できるという会場設営で、化粧品店による顔の水分測定、血管年齢測定、ハーブハンドリフレクソロジー、ヨガの順に並んでおりました。

最初は、ヨガに人が集まらず、渡辺京子さんが声掛けをして参加者を集めて下さり、1回目18名、2回目8名、3回目13名、4回目3名（各20分間、4回目は10分間）の方々に体験していただいた。

〔指導内容〕

### 1. 実 習

- ・呼吸の観察
- ・ハンド・イン&アウト ブリージング
- ・エルボーベンディング
- ・リストベンディング+アイソメトリック負荷
- ・両手のひらと後頭部での押し合い
- ・スロー・アルダカティ・チャクラ・アーサナ・トレーニング
- ・スロー・アルダチャクラ・アーサナ・トレーニング
- ・スロー・パーダハスタ・アーサナ・トレーニング
- ・イスに座ってひねりのポーズ
- ・イスに座って足首前後押し

## 2. 呼 吸 法

- ・アグニー・プラサーラナ
- ・スカ・プラーナヤマ

### 〔参加者による感想〕

- ・体が熱くなります。
- ・気持ちがいいですね。
- ・最初のうちヨーガはとてもできないと思っていたが、やればできた。(70代)
- ・体がすっきりする (イスに座ったひねりのポーズの時)  
(20代)

### 〔実施者による感想〕

- ・ドアを閉鎖できず隣のブースと廊下での笑い声のため最後列は聞こえにくい状況でしたのでハッキリと大きな声を出すように心がけました。
- ・トークショーが始まるアナウンスがあってもヨーガを続けて下さった方もおられ、大変うれしく思いました。
- ・若い参加者が多く、ヨーガやアイソメトリックの効果を真剣に聞いて頷いていた。
- ・一人でも多くの方がヨーガにつながり、健康になることを願っております。