

相馬市（16） ヨーガ療法ボランティア活動報告

太田ゆう子

- 日時 2012年11月17日（土）9：30～12：30
- 場所 相馬市保健センター（ちょっとここで一休みの会）
- 実施者 太田ゆう子，伊藤信子
- 参加者 5名，男性1名と女性4名

■本日の活動予定

1. 今日のスタッフは20名，精神科医1名，臨床心理士1名，保育士2名，看護師3名，事務職1名，チームジャパン4名，大学院生1名，ボランティア5名，ヨーガ2名です
2. ヨーガ30分
3. 子供の遊び（ボール遊び，小麦粉粘土遊び，シャボン玉遊び，ラーメン体操他）
4. 母子のケア，悩み相談

■状況

今日の相馬市保健センター利用者は12名 母子は4組で精神障害ある男性が2名。保健センターの雰囲気になじんんでいます。泣く子もいません。子供はボール遊びしたりおやつ食べたり大きく口あけ笑ったり。お母さん、お父さんもスタッフに子供を任せてゆったりしています。

■指導内容

1. アンチエイジング。ヨーガ（立位）
2. スークシュマ．ヴィヤヤーマ
 - * トウ．ベンディング 5回（アイソメタリック負荷）
 - * アンクル．ベンディング 5回（アイソメトリック負荷）
3. ヴァクラ．アーサナ 3セット
4. 呼吸の意識化
5. タイガーブリージング 5回
6. ハンズ．イン．ブリージング 5回

■感想

<参加者>

- *体が温まった
- *ヨーガやってスッキリした

<実施者>

*ヨガをやってもらった方に、時間がなくてなかなか感想聞けませんでした。
只ヨガの楽しさは伝わったようです。またお母さんがヨガやって、その間保育士さんと遊べるようになった子供もいました。自主性が育ったと感じます。



