

ボランティア報告

岩手県・小苺米千彩子

*日時 平成23年6月6日(水)10時~11時

*場所 雫石プリンスホテル レストラン

*参加者 女性3名 男性3名 (初めての方3名)

*ボランティア 小苺米千彩子 新沼満代 古舘まち 前澤良子

*内容 絨毯の上に大判のアルミシートを一人一枚敷いた上で行った。

仰臥位

- ・呼吸の意識化
- ・サハズアサナ
- ・下肢のほぐし・アイソメトリック数種、(有音)

座位

- ・肩首のほぐし
- ・上半身のアイソメトリック 有音無音で数種
- ・アイソメトリックのヴァクラ・アサナ、フルバタフライ

立位

- ・センタリング
- ・片足立ちバランス、スクワット

座位

- ・呼吸法 ナーディショードン・カパラバティ・ブラーマリー

*状況 午後から皇室の方がおみえになる予定があったからか、職員の方がたくさんホテル内を忙しそうにしていた。初参加の方からは「なんだかゆっくりした。いがあった(良かった)」との感想。実習終了時、ゆっくりと目を開けていただくと、穏やかな笑顔になっていた。毎回参加されている方には毎週ボランティアに参加している前澤さんが最近の体調など個別にお声掛けしていた。