

## 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27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4名 男性1名

\*ボランティア 小苺米千彩子 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
- ・下半身の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

- ・脇のばし、前屈・後屈
- ・片足立ちバランス

### 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 一般のお客様も増えて来たのか、レストラン内の様子にも少し変化があった。避難所としての期限も近付いているよう。参加者の「いつまで置いてもらえるかなあ」との発言が心に響いた。

実習は慣れた参加者の皆さんばかり。一度の指示で左右ご自分のペースで集中されていた。終了後、前澤さんが「気持ちいいな、好きだなと思うポーズはありますか?」とお聞きすると、照れくさそうに笑ってうなずいていらっしまった。セルフケアとして毎日の生活に取り入れていただきたいと思った。