

8月6日土曜日

8:30 出発

9:30 現地到着

10:30 FM あおぞら取材

11:30 亙理いちごっこヨーガ療法ボランティア開始

14:00 終了

指導療法士 児玉明美

実習参加者 6名

Tシャツに書かれたヨーガ療法士の文字をみて、興味を示してもらった（女性4名）  
すぐに、お誘いし実習をしていただく。基本的に食事をする場所なので内容は短めにする。

他、ボランティアの女性、被災者の女性2名のグループに指導。

毎週木曜日訪問し、約3時間半滞在する由を伝え、リピートしてもらおうようお話しした。

[語り]

呼吸が楽になった。

眠気を感じた。

今の自分に必要だと感じた。

ストレスを解消するのにいいと思った。

