

憩いの家におけるヨーガ療法ボランティア活動報告

報告者 瀬谷 芳江

「日 時」 2015年2月10日（火曜日）PM15:00～15:30

「場 所」 いわき市平上荒川字後沢 201

「実施者」 氏名 瀬谷 芳江

「参加者」 男性5名 女性4名 （内2名職員）

「状況」 玄関を入ると皆さんが待ちどろしい感じで、戸を開けてくださいました。

「指導内容」 呼吸法から自動的な呼吸、腹式呼吸、

アイソメトリック・ハンド・イン・アウト・ブリージング

肩回し、前・上・後ろ・下

両手を耳まで上げ、吐きながら頭の後ろへ。2回

椅子の肘掛けを両手でつかみ、体をねじる（左右）

座位でのアルダ・カティ・チャクラ・アーサナ

呼吸法

チャンドラ・アヌロマ・ヴィロマ調気法

スールヤ・アヌロマ・ヴィロマ調気法

「参加された方の感想など」

毎回、ヨーガを楽しみに、待っていますよ。

「施設からの要望も」

I人の男性から、帰り際に、また来て下しいと声をかけられました。

職員の方から、来月もよろしく願いいたします。との事でした。

「実施者の感想」

いつも皆さんに、待つて頂いている事は、ありがたいのですが、こんな事で、良いのかなと疑問に思うことが有ります。（身障者の為に）

私に、出来ることは？