

浪江町 福島市森合仮設住宅でのボランティア活動報告

記録 芳賀 絹子

- 〔日 時〕 2015年4月11日(土) 午後1時30分～3時00分
〔場 所〕 森合仮設住宅集会所 談話室
〔実施者〕 芳賀絹子
〔参加者〕 女性4名(70歳代)
〔状 況〕 ここ一週間は、寒い日が続き昨日から雨も降り、寒さが逆戻りした

様です。午後から雨が上がり明るくなりましたのでお花見に向かう人々が見られました。

ヨーガ療法指導 芳賀 絹子

〔ヨーガ療法指導内容〕

座 位

- ・体調の聴き取り
- ・呼吸の観察
- ・両膝を立て、手の平で膝押し(外側と内側)
- ・アイソメトリック・ヴァクラアーサナ・ブリージング
- ・後頭部と両手平押し(アイソメトリック・ブリージング)

以上有音・無音で2回づつ

立 位

- ・呼吸の観察
- ・腰押し

以上有音・無音で2回づつ

うつぶせ

- ・シャラブ・アーサナ
- ・アイソメトリック・アルダ・シャラブ・アーサナ・ブリージング

以上有音・無音で2回づつ

呼吸法

- ・アグニ・プラサーラナ
- ・スカ・プラーナーヤマ
- ・ブラーマリー

(呼吸の大切さをお話しさせていただきました。)

〔参加者の感想〕

- ・体が温かくなった。
- ・ヨガは、テレビを見ながらやっている。
- ・こうやって動いた方が気持ちいいね。

〔実施者の感想〕

終了後、お菓子を食べながら雑談をしました。

いつもは私から皆さんにお尋ねするのですが、今日は、逆に質問されま

し
た。「どこに住んでいるの?」「毎日ヨガをやるとうような体型になるの?」

「何年ヨガをやっているの?」

参加者の方々とは何度もお会いして顔なじみになり、気持ちも打ち解けてきたこともあり、気さくに訪ねてくださり大変うれしく思いました。

次回(4月25日)も、またお会いしましょうと和やかな雰囲気の中、終了させていただきました。