

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4月14日（火曜日）PM15:00～15:45

「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（内職員2名）

「状況」 玄関を入るといつものように「こんにちは」と、元気に迎えてくれました。

今日は、床にしましょうと、前回、話していたのだが、テーブル・椅子が片付いて無かったので、いつものように、座位にてスタート。

「指導内容」 ブリージング・エクササイズから

ハンド・イン&アウト・ブリージング

ハンズ・ストレッチ・ブリージング

タイプ1

タイプ2

タイプ3

アングル・ストレッチ・ブリージング

今回は、テーブルから椅子をはなし立位にて行なう。

ドック・ブリージング

（テーブルに手を置いて、試みましたが、今日は犬ではなく、ライオンだと思
い行なって下さいと、しかしながら今回は、2人の男性に、またまたジート見
つめられてしまいました。（笑）職員が注意するも効き目なし。

アイソトニックのハンド・イン・アンド・アウト・ブリージング

（隣の席の女子に催促された）

立位の踵を上下運動

リラクゼーションテクニック座位にて行う。

チャンドラ・アヌロマ・ヴィロマ調気法 10回

スールヤ・アヌロマ・ヴィロマ調気法 10回

「参加された方の感想など」いつものように、男性がまた来てくださいね。

「施設からの要望」豆腐屋さんが来たので、お買い物に行き、特に、ありませんでした。

「実施者の感想」いつも終わった後に、毎回1人の女性が、白板に次回の予定を書いてく
れていると、職員の方から報告がありました。

途中で豆腐の行商の方が見えて、職員が席を立と、後を追うように何人かが席
を立ちコロッケ買いにいつてしまいました、丁度終わりの時間になり中途半端な
形になりましたが終了しました。