

## キレイ女子 応援カレッジ 2015 ボランティア報告

紺野きみ子

- 【日時】 2015年6月3日(水) 16:00~18:00 (20分ずつ3回実施)
- 【場所】 コラッセふくしま4階
- 【実施者】 加藤聡子 紺野きみ子
- 【参加者】 女性限定 約50名(20代~70代)
- 【状況】 福島民報社主催「ふくしま女子のキレイと健康を応援」という企画で、ゲストのトークショー前の2時間、5つの体験ブースのなかの1つとして参加させて頂きました。療法士の芳賀絹子さんが依頼を受け、都合が悪く代理としてさせて頂きました。

### 【指導内容】

ヨガ療法紹介のあと、呼吸と動きを合わせることに、アイソメトリック、声を出して頂くことの説明をして始める。

椅子

- ・呼吸の観察(お腹、肋骨、肩)
- ・足首クロス アイソメトリック 有音(若さは足元から)
- ・ねじり アイソメトリック 有音(気になるお腹周りを刺激)
- ・手の平合わせ押す 引き 有音(夏にむけて二の腕引きしめ)

呼吸法

- ・片鼻の浄化
- ・1:2の呼吸

### 【感想】

仕切りを隔て、隣はスキンケアハウスのお店で、顔や手のケアをされる女性でとても賑わっておりました。

賑々しい中始めましたが、みなさん声も出てましたし、眼も閉じて集中していたように思います。リラックス出来たとの意見もありホッとしました。2回目3回目は椅子が足りなくなるほど来て頂きました。

今回は「キレイ女子」がテーマなので、女子が気になることを意識して動きをしました。若返りや認知症予防に興味深く聞いて下さった方もいて、時間が合えばやりたいという方が結構いらっしゃいましたのでHPを見て頂くようお話ししました。