

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8月11日(火) PM15:00~15:45

【場 所】 いわき市平上荒川後沢 201

【参加者】 5名(男性2名・女性2名・職員1名)

【状 況】 この施設は双葉郡より震災によっていわき市に避難されて、男女(男性5名・女性3名)が共同生活をされている施設です。

いつも参加の男性が体調不良で、お休みでした。女性のBさんが先月終了後、来月、健康診断に行くので欠席になると、大分残念がっていたが、今日の午前中に行って来たとのことで、満面の笑みで参加してくれました。

【指導内容】 7月27日の応用研修での、アイソトニックを5~6を試みましたが、足首が滑らかに動かず、途中で断念しました。

アングル・ストレッチ・ブリージング

アイソトニック・ハンド・イン&アウト・ブリージング

アングル・ストレッチ・ブリージング

ネック・ムーブメント(前後左右)

腹式呼吸

【参加された方の感想など】

今日は、思い切ってどんなアーサナが、したいのか聞いてみました。

大向先生がいつもやっていたようなのがいいなあ~との事でした。

次回は、大向さんに聞いて、試してみたいです。

【施設からの要望】

職員が来客で席を立ち、特に何もありませんでした。

【実施者の感想】

毎回どの様なアーサナの時にも、目が泳ぎ回り、落ち着きが無く私が、気づかないのに、来客があると即きづき、目で追っている様子がありません。今日は、終了直前にお豆腐屋さんが見えたので、その点では、間に合ったと思う間もなく、お豆腐屋さんが見えたら、会話の最中にも関わらずソワソワし始め、私はいまだに豆腐屋さんにはかなわない、負けているようです。