

## 米沢市でのヨーガ療法・ボランティア活動報告

(社) 日本ヨーガ療法学会認定療法士会・山形

指導・報告： 曾根小夜子

日時： 2015年9月2日(水) 10時～12時まで

場所： 置賜総合文化センター対象者： 1名

ヨーガボランティア： 鈴木茂 鈴木糸子 曾根小夜子

### 状況

置賜総合文化センター3階和室での実施。

市内の雇用促進、借り上げアパートに入られた方や、近隣の町村からの参加。

ヨーガ療法前後に血圧、皮膚温計測。

### 参加者から療法をやったの感想

- ・Aさん 今年の夏はアレルギーなのか湿疹が出来たりして、体も変わってきているのかと思いました。久しぶりで、窓からの風もとても心地よく、心身ともに落ち着きました。

まとめ 8月は子供さんが夏休みで、母子避難者は福島に戻ったりという事情もありボランティアもお休みし1ヵ月ぶりの再開となった。遅れてみえたが、この1か月の間に感じたことをまず話されてから実習へと入っていった。自分の内側へと静かに目を閉じて実習する姿がうかがえた。

### 実習内容

- ・アイソメトリック DVD 実習
- ・ネックムーブメント ネックローテーション  
アイソメトリック・アーサナブリージング
- ・呼吸法

### その他

「避難者支援センターおいで」さん宛てにイベント報告書提出いたしました。

次回は9月16日です。

以上報告いたします。

