

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9月8日（火） PM15:00～15:45

【場 所】 いわき市平上荒川後沢 201

【参加者】 4名（男性2名・女性2名・職員1名）

【状 況】 中に入ってみると、Aさんが施設の関係者と面談をしていました。最後に、ここに名前を書いてと言われたので、私がおぞき込むと、とても綺麗な文字で書かれていました。今回転勤になりました吉田さんをBさんが紹介してくれました。

【指導内容】 腹式呼吸

アイソメトリク・ハンド・イン&アウト・ブリージング

アイソメトリク・指の腹の押し合い

アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ

アンクル・ストレッチ・ブリージング

トリコナ・アーサナ

パーダ・ハスタ・アーサナ

バランス

腹式呼吸

【参加された方の感想など】 バランスが上手く出来ない。

アルダ・カティ・チャクラ・アーサナの時にわき腹が痛い。

新人の職員さんがアイソメトリクで体が暖かくなりました。

【施設からの要望】 今回も、事務所に入っしまい特にありませんでした。

【実施者の感想】 今日、目が泳ぎ落ち着きが無く、今、自分が何をしているかが、解ってない様子が伺えます。途中で眠くなってしまった様子が見られた。2～3回説明をして、やっと解ってくれているかな？