

## 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 10 月 13 日（火） PM14:50～15:30

【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】 女性 B さんが職員と、面談中との事でしたので、終わる時間が分からないとの事なので、少し早いですが、始めることにしました。10 分もしないで、面談終了、直ぐヨガに参加してくれました。

【指導内容】 腹式呼吸

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

アイソトメトリック・ハンド・イン&アウト・ブリージング

サイド・ベンディング

アイソメトリック・アルダー・チャクラー・アーサナ

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）

ネック・ローテーション

腹式呼吸

【参加された方の感想など】 特にありませんでした。終わると同時に、来月の予定を、確認してきます。

【施設からの要望】 毎回ですが、外商のお豆腐屋さんがお見えになり、お金支払ってきまずと席を立ててしまいます。

【実施者の感想】 職員の方が席を立ててしまいますと、皆さん、ソワソワし、毎回ヨガどころではない状態となってしまいます。  
今日は、早めにスタートしたので、そこで終了にしました。