

(社)日本ヨーガ療法学会認定療法士会・山形
2016年1. 2. 3月ヨーガ療法・ボランティア活動報告

1) 日時： 2016年1月20日(水) & 2月3日(水) 10時 ~ 12時

場所：米沢市置賜総合文化センター3F 和室

ボランティア：曾根小夜子、鈴木 茂、鈴木 糸子

対象者： 0名

2) 日時： 2016年2月17日(水) 10時 ~ 12時

場所：米沢市置賜総合文化センター3F 和室

ボランティア：曾根小夜子、鈴木 茂、鈴木 糸子

対象者： 1名

報告書：鈴木 茂

状況： 今年は、例年になく積雪の少ない冬を迎えました。本日は1名の方の参加でした。

震災から5年目を迎え、いつも参加されているもう1名人の方は、3月で福島へ戻られるとの事です。久々の参加でしたが、心地よさを感じました、やはり運動不足なのではとの感想でした。

積雪は少ないといっても、寒い日々続きます。家にこもりがちになるので、DVDでの実習を心がけるようにお願いしました。

実習内容：

- 1)ヨーガ療法前後に血圧、皮膚温計測
- 2)アイソメトリック・ヨーガ座位編 (DVD)
- 3)アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ (スロートレーニング負荷)
 - ・ハンド・イン・アンド・アウト・ブリージング・エクササイズ
 - ・ハンズ・ストレッチ・ブリージング・エクササイズ
 - ・アングル・ストレッチ・ブリージング・エクササイズ
 - ・タイガー・ブリージング・エクササイズ
 - ・シャシャンカ・アーサナ・ブリージング・エクササイズ
 - ・ストレイト・レッグ・レイジング・ブリージング・エクササイズ



3)日時：2016年3月16日(水) 10時～12時

場所：米沢市置賜総合文化センター3F 和室

ボランティア：曾根小夜子、鈴木 茂、鈴木 糸子

対象者： 1名

報告書：鈴木 糸子

状況：

学校が、明日から春休みで下校時間が早いため、実習時間も30分ほど切り上げることにした。本日で、5年間の活動もひと区切りのため、感慨無量の時間となった。最後まで、私たちのボランティア活動に参加してくれたママさんからの私たちへのはなむけの言葉は、「これからも、ヨガを必要としている人々の助けになって活動をしてください。家族で支え合い、必ず幸せに生きていきます。」とのことだった。最終回に、このようなポジティブな考えを聴けて、本当にボランティアを続けてきてよかったと思った。これまでの活動の中には、参加者が0の時も少なからずあったが、窓口を開き続けることができたことに感謝を捧げるばかりである。これからは、不定期であっても支援センターと連絡を絶やさず、ボランティア活動をこころがけることができれば幸いである。

実習内容；

- 1) 前後に、血圧・心拍数、皮膚温計測。
- 2) 体調などの聞き取り。客観視もよく出来ていた。
 - ・アイソメトリック・ヨガ実習 DVD 伏臥位編
 - ・ターダ・アーサナとセンタリング
 - ・ブリクシャ・アーサナ
 - ・アイソメトリック・トリコナ・アーサナ
 - ・アイソメトリック・アパリブリッタ・トリコナ・アーサナ
 - ・スーリヤ・ナマスカーラ



以上