

と き 2012年5月15日(火) 13:30~15:00

ところ 埼玉県旧騎西高校(福島県双葉町の避難所)

参加者 3名(男性1名・女性2名)

実施者 尾崎美代子・鈴木弥生・平塚次男

<状況>

・部屋での呼び込みは不可ということなので、廊下で通行人に声をかけた。時間前であったが、女性2名が10分ほどアンチエイジング・ヨーガ(座位)に参加された。

・さらに、開始時間を少し過ぎたときに男性に声をかけ、参加された。アンチエイジング・ヨーガ(座位)及び呼吸法を約1時間実施。さらに、近況などの話を伺う。

<ヨーガ療法>

・アンチエイジング・ヨーガ【座位】及び呼吸法

<感想>

・参加された男性(77歳)の感想「体が調子悪かったけど、ヨーガをやって体が暖かくなり、すっきりしました」

<実施者の感想>

・みなさん気さくな方で、声かけにも話を聞いてくれた。

・長く続けることで参加者も増えるのでは。

・「ヨーガ療法」という表現は、一般には分かりにくいかも。

* 同じ1時30分より、近くの部屋で社会福祉協議会主催の「軽体操・サロン」が実施された。以前から実施されていたことや地元の社協で、顔見知りに参加しているようで、競合してヨーガ療法の参加者が少ないことが予想される。

* 宣伝は、ポスターの掲示とチラシ、館内放送。チラシは月曜日までに届けていただけると水曜日の会議で配布できる(55枚)。毎回、配布を依頼する方向で検討する。ポスターは実施日に次回の文を渡して掲示依頼。

