

認定ヨーガ療法士会埼玉 ボランティア活動報告

報告者 轟康子

とき 2012年6月5日(火) 14:30~15:30
ところ 埼玉県旧騎西高校(福島県双葉町の避難所) 柔道場
参加者 女性5名(50歳位1名 60~70歳位4名) 全員初めて参加
実施者 平塚次男 鈴木弥生 吉田陽子 轟康子

<状況>

- ・ 最初に入ってこられた参加者の方(50歳位)は、避難所を出て加須市内に住み、何年かぶりで働きにでたので肩や腰、背中が痛いと言っていました。避難所外から参加の方は色々お話したいことが沢山ある様子でした。
- ・ 70歳位の方2名は一緒に廊下にいたところ、お誘いし参加されました。やってみようかなと言葉にでてからお部屋に入るまで少し時間がかかりました。
- ・ 今回はヨーガ療法士が4名いたので、早くいらした方の対応、廊下での声かけ、会場の準備(椅子や資料を置く、雑巾がけなど)余裕をもって行うことが出来ました。

<内容>

アンチエイジングヨーガ(座位・立位)、呼吸法(ふいごの呼吸、スカ・プラーナヤーマ)

<参加者の感想>

- ・ ゆっくりとした静かな動きなのに体に効いた。
- ・ 体が温かくなった。
- ・ 眠くなった。
- ・ 意識して集中するって子供にもいいと思った。

<実習者の感想>

- ・ 今日近くのお部屋で「軽体操・サロン」が実施されていましたが初めての方が5名集まったのは、14時30分開始(以前は13:30~)のほうが参加しやすい時間帯なのかなと思いました。
- ・ ヨーガの効用(自律神経のバランスを整えるや活性酸素の減少など)を説明すると、体調の悪い人は、強い関心をもって質問をされますので、参加者のやる気を引き出すためには実技の意味付けは重要な鍵だと改めて感じました。
- ・ 参加者の笑いもあり気軽に質問も出て、和やかな雰囲気の中実習することができて良かったと思います。

事前に床掃除

