

認定ヨガ療法士会埼玉 ボランティア活動報告

と き 2012年6月20日(水) 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)柔道場
参加者 女性2名男性2名(60歳~70歳後半くらい)
実施者 金沢光子 わたなべこずえ

<状況>

台風明けの校舎はむし暑いが、会場の柔道場は温度が低く過ごしやすい。
(扇風機2台かける)

準備のため雑巾がけをする。しかしかなりの汚れがありやむなく、入り口付近を掃除して準備。

14時10分頃、次のカラオケ参加者4名来場。お誘いして、ヨガを実習。

<内容>

アンチエイジングヨガ(座位) 呼吸法(スカ・プラーナ・ヤーマ) 指導 金沢光子

<感想>

「軽くなった。」「今まで使っていないところのがびた。」

「簡単そうと思ったけど、結構からだに効いている。」など初体験の感想。

「これをやると歌が上手くなるかしら・・・」など



以上

—————ここから

ヨガ療法士ボランティア参加者の皆様へ

- 1 会場は前日散髪ボランティアが入り、大量の髪の毛でかなり汚れていた。
やむなく入り口付近のみの清掃とした。掃除機が必要と職員に報告済み。
- 2 13時30分では0人
今回の参加者は時間を間違ってきた人、早めに来てカラオケの自主練習をしようとしたカラオケ参加者です。
- 3 「午前中息子が来ていたんだけど、具合悪くて死にそうだから・・・
死にそうなんで自殺するかな。」と本気とも冗談ともとれる発言の参加者でした。
- 4 帰り冷たいお茶を少し差し上げる。(出入口で)
- 5 ニュースまた朝日新聞版6月19日、避難者に7割重いPTSDでストレス深刻と報道されています。添付資料確認してくださると幸いです。

文責 わたなべこずえ