

認定ヨガ療法士会埼玉 ボランティア活動報告

報告者 平塚 次男

とき 2012年10月2日(火)10:25~11:45
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 1名(女性1名)
実施者 尾崎美代子 鈴木弥生 平塚次男

<状況>

- ・10時ごろ到着。事務局に挨拶して、柔道場へ。窓を開けて、椅子を並べ準備。
- ・10時25分、1人の女性が来所。
- ・10:30~11:05 アンチエイジング・ヨガ(座位)
- ・11:05~11:30 アイソメトリック・ヨガ(寝位)
- ・11:30~11:45 東日本大震災チェルノブイリ支援活動チャリティコンサートの説明(高橋さんと友達で参加希望あり。17日にチケット渡す約束する。)
- ・アンチエイジングヨガのDVDの説明(1人希望者あり。手渡し済。)

<内容>

- ・アンチエイジング・ヨガ(座位)及びアイソメトリック・ヨガ(寝位)

<参加者の感想>

- ・「今回で2回目。市内から30分歩いて来ました。ヨガをしたらリラックスしました。来てよかったです」70歳代女性

<実施者の感想>

- ・「1人の参加でしたが、積極的に実践してくれました。じっくりできてよかったです。次回の参加も約束してくれました。」
- ・「現在避難されている方は186名(近所のアパート等に引っ越されている方もいるとの事で人数減って来ている)。実施会場のとなりの会場では、現在も段ボールにて空間を仕切られ、生活されていらっしゃる。今後、社協と一緒に出来る事でヨガ体操を体験頂けるので、効果を実感されご自身でも継続して下さる方が一人でも増える事を期待しています。」
- ・「何時も参加者は少なく残念ではありますが、回を重ねる度にヨガへの関心のある自主的参加がみられ嬉しいことです。アンチエイジング・ヨガ後にアイソメトリック・ヨガも体験され、心身ともに解放されるのでしょうか、私どもの話をしっかり聞いて帰宅されています。」

