

認定ヨガ療法士会埼玉 ボランティア活動報告

報告 わたなべこずえ

と き 2012年11月21日(水) 9:30~11:15
ところ 埼玉県旧騎西高校(福島県双葉町の避難所)卓球場
参加者 女性12名男性5名職員2名合計19名(最高齢89歳)
実施者 金沢光子 わたなべこずえ

<状況>

7時30分越谷市南越谷集合、9時到着。

9時役場ご挨拶、卓球場で朝すぐ社協の方に「この皆様にヨガのやり方は難しいです。」と話された。そのため二人で協議し、スメットを取り入れ声出しを1回にと、DVDを下地にアレンジをした方法を試みる予定にした。

9時30分数名でラジオ体操が始まると集まりだして廊下でも5・6名総計25名くらいの参加。体操の後帰る人もある。ストレッチ体操はバランスよくスクワットなども入り、結構ハードな内容、数を数えながら行わせている。(古室氏)

10時終了後、血圧測定・体温チェック

10時17分~ヨガ療法開始 11時15分終了

11時30分終了報告し帰路へ。

<内容>

スメット・アンチエイジングヨガ(座位・立位・座位)呼吸法(スカ・プラーナ・ヤーマ)
DRT

前半はスメット、後半は有音2回でほぼDVDに近い内容となった。

指導 金沢光子

<終了後参加者の感想>

「体がかかるなくなった」「よくわからないけどスーッとする」など。男性が「前参加してすごくきつく感じてだめだ、やれないと思ったけど、これならやっていける。」「だんだん眠くなってしまう。」「すごく眠い」と帰り際眠い人が多い。外部からの高橋さん今回も参加される。

会場は大きな暖房器具が入り暖かいが乾燥していて、水分補給を呼びかけながら行っている。廊下・トイレは外より寒く感じ、温度差がかなり大きいので注意が必要です。

