

## 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11月28日(水) 13:00~14:40 晴れ  
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 20名(女性10名・男性7名・職員3名)  
実施者 金沢光子 平塚次男

### <状況>

- ・ 13時到着。利用者が来所。血圧測定。
- ・ 13時35分~14時35分アンチエイジング・ヨガ(立位は金沢・座位は平塚)の実施。
- ・ 14:35~14:40 アンチエイジング・ヨガのDVDの説明  
「家族にもぜひやってもらいたい」と今週帰省する2人に手渡し。他の希望者10数人いた。社会福祉協議会を通じて配布してもらおうことに。学会に予備を含めて30枚郵送依頼。

### <内容>

・アンチエイジング・ヨガ(立位及び座位)の実施。高齢者が多いため、声を出すことに力点を置いて実施。さらに、意識化も強調。

### <参加者の感想>

・「楽になった」「力が抜けて軽くなった」「福島にいる嫁にもやってもらいたい」「広尾のコンサートに行きました。すごくよくて感動しました。本当にありがとうございました。関係者によりよく伝えてください。」

### <実施者の感想>

・「今日は慣れてきたこともあり各自が自分のペースで動いていた。そして集中しているのも感じられた。少しずつヨガの良さも伝わっていると感じた。」

「利用者がヨガ療法にだいぶ慣れてきました。“待っていたよ”と声をかけられるとうれしくなりますね。利用者の顔を見ながら無理をしないように注意しながら実施しました。DVDの話もじっくりできました。希望者が多くヨガ療法の期待の大きさにうれしくなりました。」



**\*12月19日・26日は実施予定。**

**\*来年度以降は未定ですが、第3・第4水曜日に社協と一緒にいけるかどうかで話し合いを継続したいと思います(場所は、暖房設備のある卓球室)。**