

認定ヨガ療法士会埼玉 ボランティア活動報告

報告 金沢光子 わたなべこずえ

と き 2012年12月19日(水) 10:15~11:05
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7名 男性5名 職員3名 合計15名
実施者 金沢光子 わたなべこずえ

<状況>

- ・7時55分南越谷出発9時20分到着。45分卓球場に入る。
- ・双葉町社協によるストレッチ体操が行われていた。その後血圧・体温測定を行ってからヨガを開始。
- ・今日、明日は町の今後についての話し合いが行われるので心配そうな参加者
- ・学会よりアンチエイジングヨガのDVDが届いていたので、終了後希望者に配布してもらった。
- ・11時30分に退室し、校内に10月末出来た喫茶店(ボランティアで運営されていて全て無料)でお茶をいただき帰宅

<内容>

前半：呼吸の観察、腹式呼吸、アンチエイジングヨガ(立位)、QRT 金沢光子指導
後半：スメット一部入れ、アンチエイジングヨガ(座位)、呼吸法(スカ・プラーナヤーマ・ブラーマリー2回)瞑想(今日の朝を回想) わたなべこずえ指導

<参加者の感想>

- ・「体が軽くなった」「スッキリした」「体があたたかくなった」「気持ちいいね」

<実施者の感想>

- ・数人の参加者の話によると、今後のことについてのアンケートがあり、それを提出したと話していた。今後については不安な様子だった。
 - ・社協の方々積極的に参加し「心もゆったりするようだわ」と話していた。 金沢 記
- 男性が「質問があります。どうして眠くなるのですか？眠くなっていいのですか？」と質問。
「私たちは、普通は起きている時交感神経が優位で、緊張している事。緊張を入れて、力を抜く事で、体の中の副交感神経のスイッチが入り眠くなる事、そしてリラックスする事」などをなるべくわかりやすく話させていただく。会場は暖かいがかなり乾燥している。 わたなべ 記

