

認定ヨーガ療法士会埼玉 ボランティア活動報告

【日時】 2012年12月26日（水） 1：30～2：30 快晴

【場所】 埼玉県旧騎西高校（福島県双葉町の避難所）卓球室

【参加者】 13名（男性6名、女性5名、職員2名）60歳代～80歳代

【実施者】 金沢光子 【同行者】 吉沢京子 亀田篤子

【状況】 1時過ぎに到着しましたら、数名の方が血圧、体温の測定をされていて、徐々に集まってこられた
天気は良かったのですが風邪が強く、よく冷えていました
部屋のドアはなく、暗幕で仕切っていたせいか暖房は付いていましたが温かくなかった。開始後10分位までは入口の方での測定などのためワサワサして落ち着かなかった。

【内容】 意識化、無理をしないで自分のペースでやって頂くことなどをお話ししてアンチエイジング・ヨーガ 立位・座位（椅子に座って） QRT

【参加者の様子】

実施者が何度もそこでやられている方なので、とても安心して、落ち着いて実習されていた。

時間的なものか、後半はまったりした感じでした。

【参加者の感想】

「気持ち良く、眠くなってきた」

【実施者の感想】

- ・おとなしい方が多く、いつもよりは声は小さめだった
- ・いつも暗い表情の方に笑顔が見られた

【同行者の感想】

- ・ゆっくりと優しい口調で話され、参加者はやり易いと思う
- ・全て有音「アー」「ウー」「ンー」でもっと大きな声が良かったのでは。
- ・参加者がおっしゃっていた言葉から、避難されている方々は何もしておられないようでも頭の中は体験された地震のこと、これからの生活の不安等、いつも頭の中は動いていて落ち着かない状態なのかもしれませんのでヨーガの時間はゆっくり出来る時間なのかもしれません。