

認定ヨーガ療法士会埼玉 ボランティア活動報告

報告者 金沢光子

- 【日時】 2013年2月27日(水) 13:40~14:40
- 【場所】 埼玉県旧騎西高校(福島県双葉町の避難所)卓球室 社会福祉協議会と協働
- 【参加者】 11名(男性5名 女性6名) スタッフ1名
- 【実施者】 吉沢京子 亀田篤子 金沢光子
- 【状況】 1:15入室 参加者は徐々集まり開始前に体重・血圧測定
慣れてきたこともあり参加者の表情は柔らかくおしゃべりをして和やかな雰
囲気で始まる 部屋は暖かい
他の部屋ではボランティアによるコーラスやマッサージなども行われていた
- 【内容】 アンチエイジング・ヨーガ(座位・立位)
スカ・プラーナヤーマ
DRT

【実施者の感想】

実習中参加者は目を閉じている方も見受けられ「ご自分のペースで」というこ
とも浸透してきたようだ。特に一人の男性は集中して静かな様子で実習されて
いた。会話や質問では夜眠れないと話す方が目立った。

終了時のいつも明るく活動的な男性から、たいへんな過去のこと(震災だと思
われる)を思い出すと止まらなくなるのでどうすればいいかと質問があった。
今後も時間を掛けて寄り添い、各人がご自身のからだや呼吸、そして今に集中
してもらえるように、共にヨーガ療法を続けられることを願う。