

## 認定ヨーガ療法士会埼玉 ボランティア活動報告

- 【日時】 2013年7月24日(水) 11:00~11:50 小雨  
【場所】 埼玉県旧騎西高校(双葉町の避難所) 喫茶店オリオン 自治会(幾田氏)と共催  
【参加者】 8名(男性2名、女性6名)[避難者は約110数人、平均年齢70歳ぐらい]  
【実施者】 吉沢京子・金沢光子・平塚次男 【報告者】 平塚次男

【状況】 10分前に到着。今日は小雨。  
喫茶店にいたお客さんが15~30分ヨーガ療法に参加してくれた。途中から参加してくれた人もいた。実数8名。

【内容】 アイソメトリック・ヨーガ 立位・座位(金沢)

### 【参加者の感想】

「ずいぶんすっきりしたわ。」

### 【実施者の感想】

開始前は肩が凝っていると訴える方が多かった。

居合わせた方に声掛けをして参加してもらったが、予定があるために時間を気にして集中できない様子だった。

### 【茶話会の話・感想】

- ・抹茶をご馳走してくれた(感謝)。お礼に和菓子を持参。
- ・「自治会はお祭りの準備で忙しい。若い人が少ないのでたいへん」と幾田氏。
- ・ポスターを送ったが、掲示してくれたか不明。ホール内の掲示はなかった。
- ・次回8月28日(水)10時30分~11時30分 実施予定。



ヨーガ療法の実施風景(2013/7/24)