

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8月28日（水）10：30～11：30

【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】 6名（男性1名、女性5名）

【実施者】 金沢光子・平塚次男 【報告者】 平塚次男

【状況】 20分前に到着。今日は車が用意できなかったため、電車とタクシー利用。
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。実数6名。

【内容】 アンチエイジング・ヨーガ及びアイソメトリック・ヨーガ（金沢）

【参加者の感想】

「軽くなった」「スッキリした」

【実施者の感想】

全体に静かで人の気配も少なかった。役場が移ってからは開催の連絡もうまくいかず、集まっていたきにくい状況である。その中で協力的に声掛けして下さった喫茶の前田さんに感謝です。

参加者の様子はまず気持ちが遠くにありそわそわした感じだった。そして、始めは自身の体の感覚を感じにくい。やっていくうちに少しずつ集中し、体に感覚もわかるようになった。

終わってから、これからの見えない今後の不安を語ってくれた。

【感想】

- ・当日ヨーガ療法をNHK国際部の記者3人が撮影していた。国際的に放映？？？
でも、5分ほど。他の撮影もしていたので、放映は？？？
- ・「いま、住人のアパート探しにバスが出ている。でも、家賃6万円以下はないので難しい」という声を聞いた。「当局は、避難所の閉鎖はないと言っているが？」という声も。近いうち、大きな変化があるかもしてない。
- ・水曜日の午前中は社会福祉協議会のニコニコクラブがあるという（3月末には、社会福祉協議会の事業はないと言っていたが）。そこで、次回は木曜日を実施して様子を見ようという事になった。 ・次回9月19日（木）10時30分～11時30分 実施予定。



ヨーガ療法の実施風景（2013/8/28）