能登半島地震・ヨーガボランティア報告書

実施日時	2024 年 2 月 9 日（金） 14:07～15:00
場所・会場	内灘町サイクリングターミナル（内灘町字宮坂に 1 番地3）
指導者・サポート係	指導：河崎幾恵　サポート：長村和泉　記録：寺越晴美
参加者	1 名 （女性 81 歳）
ヨーガ療法指導内容 実技実習（13 分）	1. 自分の身体・呼吸に意識を向ける 両手を握ってアーと声を出す 2 回 両手をお腹にあてお腹の動きを意識 両手を胸にあて胸の動きを意識 2. アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ（2 回とも有音） 両手指を胸の前上下でひっぱり合い 有音 2 回アー（以下同様） 両手後頭部で押し合い 両手額で押し合い 右手右側頭部で上体右倒しで押し合い（反対も） 3. 両手後ろ腰で上体少し前傾させ押し合い 有音 3 回ウー その後は参加者のお話を傾聴(40 分)
所感・感想	今日は避難所に来てから初めて外出したこともあり、ヨーガには興味があるものの、疲れたということだったので実技は中断しました。その後、時々目に涙を浮かべながら、これまでの人生や今の思いなどを話されました。あまり他人との付き合いはしたくないようですが、やはり誰かに話を聞いて欲しいという思いが見受けられました。