

10月20日

松野幸枝

藤井早苗

コーディネーターの方の手違いで場所が確保されておらず、実習不可能。集会所に管理にあたる役場の臨時職員から、直接役場で使用許可をもらえるとの助言を得る。

早速児玉がコーディネーターさん（亙理いちごっこ馬場さん、仮設住宅自治会関係者木村さん）と連絡をとりこれまでのお礼と、今後の活動についてヨーガ療法学会単独で場所の確保を行って行きたい由、意向を伝える。

お二人に了解を頂戴し、役場に申請。

これまでの継続支援の実績により、単独でボランティアに入る認可を得る。

引き続きボランティアを行う上で、告知の方法が問題点として持ち上がっている。現在は集会所でのポスター掲示のみ。

チラシを製作し持ち込めば、役場職員がポスティングを行うとのこと。

500世帯を持つ仮設住宅なので、チラシ作製の費用、労力についてドット宮城なり学会事務局に相談に乗っていただく必要性を感じている。

10月27日

指導者：児玉明美

助手：石村千明

60代女性3名参加

うち2名が一般のヨーガ数回経験者

ヨーガ療法としての心理療法30分実習

腰痛、肩こりの愁訴あり

ブリージングエクササイズのと等尺運動を行ったところ、20分ほどで一人の方から

「意外ときつくて続けられません」と言われる。「では、今日はここまでにしましょう」といって指導を終える。「ここに来てから体を動かす機会がすくないので・・・」とのこと

反省点として、力を抑えて行うようにとの助言が少なかったことがあげられると思う。

自分の体の状態を感じてもらえたという意味ではプラスか・・・

11月は、3日祝日を除き、10日、17日、24日の3回訪れる予定

以上報告といたします。