

## ボランティア報告

栃木ヨーガ療法士 (宇賀神 絹代・手塚尚子 他1名)

場所：栃木県鹿沼市総合体育館 フォレストアリーナ

福島県 飯舘村より300名が避難をされてきております。

実施日：4月2日 土曜日 16:00～16:40

居住空間と運動できるエリアが分かれており放送で運動エリアへの案内館内放送が入る。

直前に放射線についての講習会が行われた。

参加者：いずれも60歳から70歳代 5名 (男性2名 女性3名)

内容：簡単に自己紹介をして

足・脚 手・腕を意識化して動かして前後のちがいを感じてもらう。

ブリージング・エクササイズから2種類 (有音・無音)

スークシュマ・ヴィヤヤーマを中心に呼吸を意識して行ってもらう。

感想：男性1名がすぐに身体を固めていたことを感じ、呼吸を止めてしま  
いそうになると言って、とても気持ちが良い これはいいとってくれた。

女性は身体の中から温まって、汗が出た。楽になったとの感想をいただいた。

今後もボランティアの要請と時間が合えば伺う予定です。

※こちらの体育館で普段ヨーガのレッスンをさせていただいていたので、  
避難所になるということで、ボランティアの申請をしておきました。