

令和3年7月～8月実施(全2回)

講座レポート

# ほっこりサロン ボランティア 活動支援



楽しく学ぶ生涯学習

東中田市民センター

●お問い合わせ (9:00～21:00)

TEL 022-242-1185

●休館日 月曜日・祝日の翌日・年末年始  
指定管理者(仙台市教育委員会指定)  
公益財団法人 仙台ひと・まち交流財団

新しい生活様式を踏まえた形式でのサロン運営に向け、ほっこりサロンボランティアへの活動支援として、ボランティアメンバーを対象に「セルフタッピングタッチの基本」「指ヨガの基本」を学びました。

新型コロナウイルス感染症による影響で、今までのような【ふれあい】が制限されていますが、今回の学びで、新しい形のほっこりサロン開催に向けてのスキルを習得することができました。

7月20日、タッピングタッチインストラクターの佐藤宏美氏からセルフタッピングタッチについて学びました。(5人参加)

今までは2人1組となり、相手に行っていたタッピングタッチですが、セルフタッピングタッチは、音楽に合わせてゆっくりと【自分自身に】施術することで心身を癒やします。ひとりで行うので、新型コロナウイルス感染症対策にもバッチリです。



8月17日、手のひらセルフケア協会インストラクターの八鍬裕子氏から指ヨガについて学びました。(7人参加)

指ヨガは、自身の手指を刺激して、全身で行うヨガに類似した効果があり、心身のアンバランスを修正します。座ったままで、いつでもどこでも手軽に行うことができるので、今後のほっこりサロンに生かすことのできる内容となりました。

## 感想 (アンケートより抜粋)

とても勉強になりました。

次回のほっこりサロンに生かしたいです。

とてもわかりやすい内容でした。

自宅でもやってみたいと思います。

今後もコロナ禍でもできることを考えていきたい。

指ヨガをしたら、前屈がしやすくなりました。