

平成 28 年度 鹿児島県看護協会鹿児島地区第 3 回研修会

リフレッシュ研修 「ヨガ」

2016 年 8 月 27 日 (土)

講師 : MK Yoga center 鈴木 ムツミ 先生



参加者名 アンケート回収数 名
職種

看護師	19 名
准看護師	0 名
保健師	5 名
助産師	2 名

年齢

20 歳代 : 5 名	30 歳代 : 6 名
40 歳代 : 8 名	50 歳代 : 5 名
60 歳代 : 2 名	

参加動機

1) 内容にひかれたから	18 名
2) 人に勧められたから	8 名
3) その他	0 名



リフレッシュ!

リラックス〜(^。^)

研修の感想やご意見

- ・ 普段関わることのないヨガを体験できてリフレッシュできました。
- ・ リフレッシュできとてもよかったです。またヨガをやってみたいと思った。
- ・ 参加できて本当によかったです。又参加したいです。
- ・ 身体が楽になった。
- ・ 普段使わない筋肉や呼吸法を学べてすごくよかった。
- ・ 初めてヨガを体験しました。とてもリラックスできて気持ちがよかったです。
- ・ 体も心もおなかもリフレッシュできとても楽しく参加させていただき感謝しております。いつもスタッフに勧めてばかりのリフレッシュ研修でしたが、今回は自分が参加できいつもの堅い研修とは違って楽しく過ごせました。
- ・ もっと広い会場で参加人数も増やして実施してほしい。
- ・ リフレッシュ研修なので、もっと休憩とかあったほうがよかったですと思います。
- ・ 初めて参加させていただきました。カチコチになった身体が先生の声が心に響きこちよくてリフレッシュできました。2回/年あったらうれしいです。
- ・ 本当のヨガの勉強をさせて頂いてとてもよかったです。
- ・ 真に心と身体がリラックス出来て最後の瞬間眠りに入っていました。とても気持ち良かったです。
- ・ ヨガを久しぶりにして楽しかったです。また行いたいと思います。
- ・ ヨガは心と身体をほぐしてくれますね。
- ・ 鼻で吸って鼻ではいて自分の身体の声を感じた気がします。いつも忙しい忙しいと余裕がありませんでしたが今日はリフレッシュできました。



研修内容の評価

- | | | | |
|-----------|-----|-------------|----|
| ・ とてもよかった | 21名 | ・ よかった | 5名 |
| ・ ふつう | 0名 | ・ あまりよくなかった | 0名 |
| ・ よくなかった | 0名 | | |

研修の時間、場所についてのご意見

- ・ スタートをもう少しゆっくりして欲しい ・ 現状のままでいいです
- ・ 場所が狭く回りの人に気がついた。時間は昼からのほうがよかったです

研修を終えて

日頃のストレスや緊張で固まった筋肉がほぐれるとともに、音楽と先生の声に癒され、穏やかで心地よい時を過ごすことが出来ました。細胞一つ一つに新しいエネルギーが満ちていく感じを身体全体で感じる事が出来ました。また研修後の昼食も会話が弾み楽しい時間を過ごすことができリフレッシュできたと思います。

平成 28 年 9 月 10 日 文責 松元 利枝子

～ナースシップ 仲間をふやそう !! ～
鹿児島地区は、目指せ、看護協会員 6000 人 !! を目標に活動しています

入会してポイントを貯めよう!
当日、入会も出来ますよ～(*_*)／



入会のご案内 : <http://k-kango.jp/annai/nyukai/>

