

誰にでもできるツボ教室が開催されました！



2月11日（土・祝）、郡山市保健所において「誰にでもできるツボ教室」が開催されました。郡山市健康振興財団が主催したこのイベントは市民の健康増進事業になります。30名定員の教室でしたが、関心の高さのおかげか定員を超える35名の市民の方が参加されました。委託された福島県鍼灸師会からは、中沢良平先生、遠藤賢一先生、櫻村由美子先生、白井和弥先生に加え、未来の福島県鍼灸師会の星・益子勝良先生、以上5名の会員での講師を務められました。

「ツボ教室」の内容は三部構成で、第一部がグループワークで「健康にいられること」・「そのためにすること」についてディスカッション・発表を行いました。第二部が「鍼灸治効理論」について、中沢先生がスライド発表を行いました。第三部が「実技」。グループの参加者同士でツボをとり、台座灸を据えたりパイオネックスを貼付したりして、鍼灸の体験をしてもらいました。



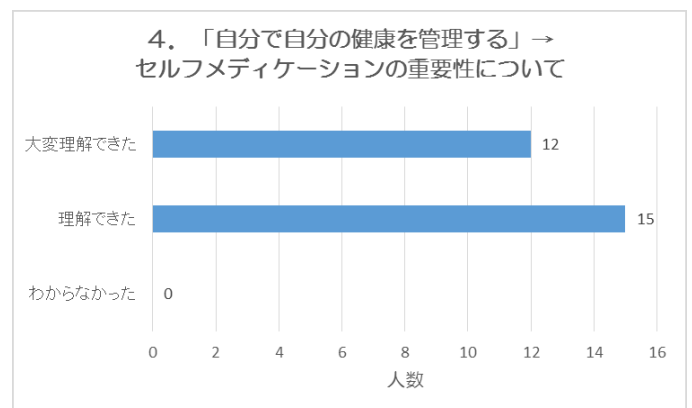
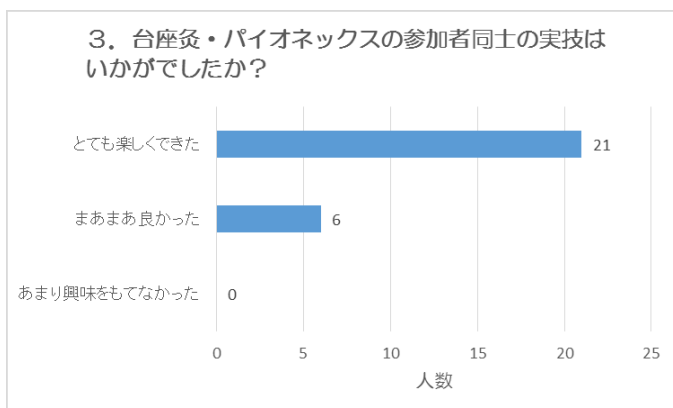
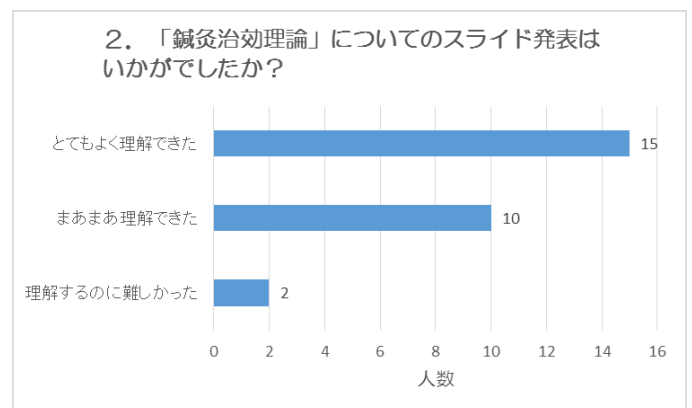
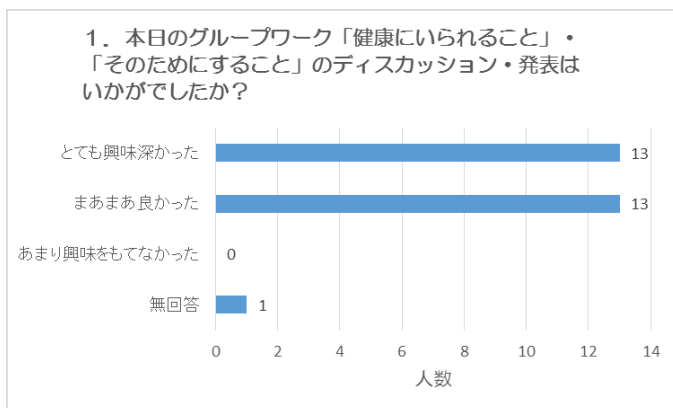
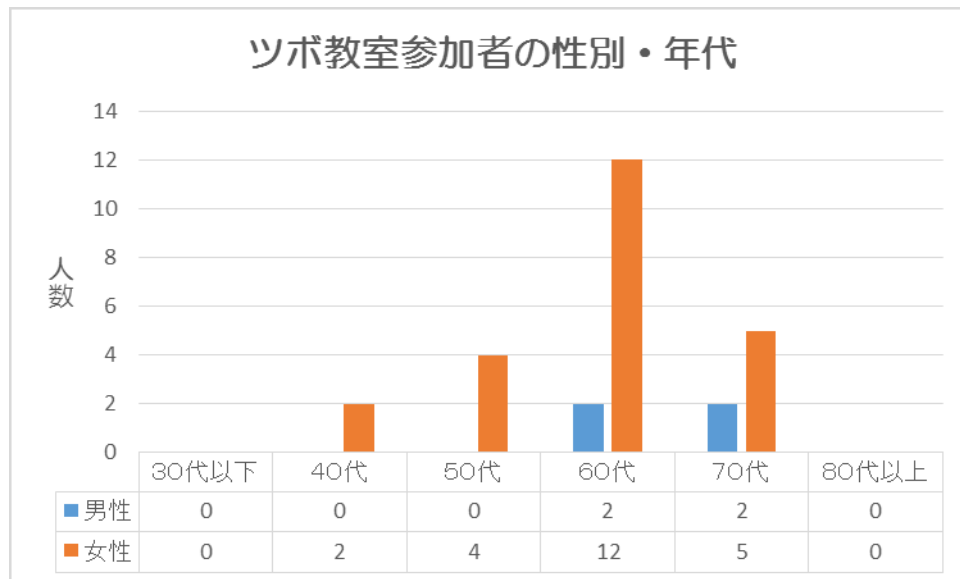
冒頭でご紹介させていただきましたファシリテーターの先生方をもう一度ご紹介させていただきます。

左から中沢良平先生、遠藤賢一先生、白井和弥先生、益子勝良先生、櫻村由美子先生。雪がちらつく寒い中、お疲れ様でした。

参加者からは「ツボを使った養生法(セルフメディケーション)を続けたい」という声も聞かれ大変有意義なイベントであったと思います。



参加者の皆さんからいただいたアンケート結果を発表いたします！



参加された皆さんの年齢は40～70代、9割が女性でした。初めてのグループワークにも関わらず楽しんで意見を出し合われたようです。中沢先生のスライドもほとんどの方が理解され、お灸とパイオネックスの実技も楽しかったようです。セルフメディケーションについては全員がその重要性を理解できたようです。以下、参加者の皆さんの声をお届け致します。

- 自分の身体は自分で守ることの大切さ。今日の講座、はり・きゅうに対する認識が変わり、使ってみようと思います。ありがとうございます。
- ツボ押し講座ということで、圧迫法を想像していましたが...（結果）良かったです。
- 鍼灸をぜひ試してみたいと思いました。
- 初めての参加で興味深くプロの指導を受けることができ良かったです。楽しかった。