

氏名 Name PANTA KASHINATH

日付 Date 2026年3月14日

国際都市おおた大使活動報告レポート
Cool OTA-KU Ambassador Monthly Report

(前月分のレポートを翌月 15 日までに kokusai@city.ota.tokyo.jp に送ってください)

(Please send your monthly report to the above email address by the 15th of each month)

1 今月は国際都市おおた大使としてどのような活動をしましたか？

What activities have you carried out as an ambassador this month?

(該当するものにチェックをして詳細を記入してください。いくつでも可)

(Please tick the appropriate box(es) and write down details of your activities)

- 来賓として登壇したり、紹介・挨拶があったイベント

Events attended as an important guest / events where you were introduced or gave a speech

- 主催者側として参加したもの 例：ファッションショーや交流イベントなど

Events which you helped to organize e.g. fashion shows or exchange events

《 おおた区報4月1日号撮影 》

- 講師、会議、研究会等のメンバー、通訳等、知識・経験が必要とするもの

Activities requiring skill / knowledge e.g. lectures, conferences, research groups, interpreting

《 シニア健康サロン(大田区民プラザ) 》

- その他 Other

《 》

2 今月の大田区 PR 情報発信について Promotion of Ota City as an ambassador

(Please tick the appropriate box(es) and write down details)

発信媒体 PR medium	発信した内容 PR contents	大田区 PR 情報の掲載回数 Number of posts promoting Ota City information
■ Facebook 等 SNS Facebook or other social media	2	2
<input type="checkbox"/> ブログ Blogs		
<input type="checkbox"/> その他 Other		

★欄が足りない場合は、付け足してください。Please feel free to add more cells if you have carried out lots of different promotions!



パンタカシナト
1日 · 轟



この度、大田区民プラザにて開催されましたシニア健康サロンで、参加者の皆様に母国の仏陀式呼吸法を教えてくださいました。多くの方々が大変興味をお持ちくださり、熱心に呼吸法を学んでいただきました。蜂の呼吸法を全くご存じなかった方々がほとんどでしたが、皆様が実際に実践なされたところ、「とても効果があった」とのお言葉をいただきました。🙏🙏🙏



3 参加した大田区のイベントの感想・大田区の魅力など PR についてご記入ください。
写真があれば写真も添付してください。

Please tell us your thoughts on the Ota City event(s) you have attended, or write about your PR of Ota City's attractions. If you have photographs, please attach them to this report.

※大田区 HP にアップさせていただく場合もございます。

These may be uploaded to the Ota City homepage.



※別紙でのご提出も可能です。

You can submit these essays and photographs on a separate sheet if you wish.

○イベントの感想など Your impressions of Ota City's event(s) etc.

■【シニア健康サロン（大田区民プラザ）】

この度、国際都市おおた大使の一員として、大田区民プラザにて開催されました「シニア健康サロン」のイベントにおいて、私の母国ネパールの仏教式に伝わるブラーマリー・プラーナヤーマ「蜂の呼吸法」を皆様にご紹介させていただきました。

当日は、ご参加の皆様が非常に熱心に耳を傾けて頂き、この呼吸法に大きな興味をお持ちくださいました。説明の後には、実際に皆様と一緒に体験していただきました。皆様お一人お一人が真剣に、そして楽しみながら呼吸法に取り組んでいる姿が印象的でした。

体験後、皆様にどのような変化が感じられたかをお伺いいたしましたところ、「体がぽかぽか温かくなった」「気持ちやすっきり落ち着いた」など、様々な嬉しいお声をいただくことができました。この呼吸法が、少しでも皆様の健康維持やリラックスにお役に立てたのであれば、これ以上の喜びはございません。

■蜂の呼吸法の主な効果は以下の通りでございます。

深いリラックスとストレス解消

- 安眠・不眠改善
- 耳鳴り・耳閉感の緩和
- 自律神経のバランス調整
- 集中力・記憶力の向上

このような貴重な機会をいただいた国際都市おおたの皆様には、衷心より感謝申し上げます。今後も国際都市おおた大使として、母国の文化や健康法を通じて、地域の皆様に貢献してまいりたいと存じます。

○大田区のPR/大田区の紹介したい場所・こと

Ota City PR / A place or thing in Ota City which you'd like to promote