

[実施場所] ディサービスセンターしおさいの丘 第5回目

[日時] 7/27(金)12:30~12:50

[対象] 介護保険の介護認定において要支援または要介護 1~5 に認定された仮設から通われていらっしゃる事業所ご利用の方。仮設から利用されている方々。

[実施者] 羽田美奈子

[参加者] 8名 (6名 70~80歳代女性+スタッフ2名。) 全員参加

[内容] アンチエイジングヨーガDVDより

5回目になりました。今日から時間をリンベルハウスと入れ替えてのヨーガとなりました。了承を得ていたものの伺うとやはり時間的に皆さん食べ終えたばかり。すぐにヨーガをする状況では無かったので、雑談をしながら、“心を調えるのにはまず呼吸を調える事が大切で、不安や悲しみ、焦りなどのな気持ちが出てきたら息を調える。そうすると心も落ち着いてくる。”といったお話をさせていただき、普段している生きる為の自然の呼吸とヨーガでの意識して行う呼吸法とで脳への刺激も変わってくるといった事をお話させていただいてからDVDにも出てくるブーリーの呼吸法をしました。手のひらを胸に当てていただいてその振動を感じていただきました。前回初めて眠らずにご参加いただけたAさん、今回も眠らずに話しに頷いていただけてもちろっと笑顔もみせてくれました。DVDをお渡ししてきました。

[実施場所] ふたばの里・りんべるハウス (就労継続支援B型事務所) 第10回目

[日時] 7/27(金) 13:00~13:30 (知的と精神の方々) 12:35~45 (精神の方々)

[対象] 福島第1原発事故で緊急避難区域に入る双葉郡楢葉町と広野町の3カ所の施設から集まった知的または精神障害のある方々

[実施者] 羽田美奈子

[参加者] 21名 職員2名含む。男性8名、女性13名。(20歳~) 希望者

[内容] DVD アンチエイジングヨーガの内容

[感想] 施設の職員の異動があり窓口になって下さる先生が先月から変わり、ヨーガに対しての特別な想いが無い方の為、いいことばかりでなく今の施設のヨーガに対する状況を伺うことが出来ました。新しく音楽療法のボランティアが入り、今は皆さんそちらも楽しみにしているとの事。ヨーガでは知的の方々と精神の一部の方は楽しみにして下さっているとの事ですが、ヨーガ後は精神の方々から「知的の方々の反応に疲れる。」または「時間が長く疲れる。」等の声があったそうです。「朝声をかけたけれど精神の方から何人参加するかわかりません」と伺いました。自主的にされたい方々だけでいいですとお答えしました。今まで時間も長過ぎたと反省をし、通常のホールで実技はDVDの内容で20分に、精神の方々の作業場に場所を移して呼吸法10分程度をさせ

ていただきました。“ご参加下さっている方々の気持は様々なのだ”と改めて感じました。今日はその場の思いつきで担当者の方に相談して精神の作業場へは別に後から伺って行いましたが、ヨガを希望していない方々はこちらから立ち寄る事は少しお節介だったのかも・・・と後から思いました。音楽療法のボランティアのお話を伺って、無意識的に過剰反応をしてしまったのかもしれないとまた反省しました。

知的の方々の中のおひとり、津波でお母様を亡くされたAさんが前回初めて最後まで座って参加でき、今回は終了後にすごい笑顔でハイタッチをしに来てくれました。呼吸法でまた内側からの何かを感じるらしく「お〜〜」と声をもらしていました。駅に向かうバスの中でもお隣にすわったBさん、前に座ったCさんから個人的なお話を伺えました。後ろに座られていたDさんから「私悩みがあるの」とお声をかけていただきましたが駅までの30分程度では時間に限りがありやむを得ずまた来月きますねとお別れしました。依頼がある限り、私に出来ることを続けさせていただきたいと思います。

ご希望通りDVD再生機とDVD15枚をやっとお渡ししてきました。館長さんが本日お休みで、全ての方が希望していたわけではない為その場でお配りする事は避けました。