

## 相馬市(27)ヨーガ療法ボランティア活動報告

太田ゆう子

■日 時 2013年10月12日(土)9:30~12:30

■場 所 相馬市保健センター(ちょっとここで一休みの会)

■対象者 一般市民

■実施者 太田ゆう子、伊藤信子

■参加者 2名(女性)

### ■本日の活動予定

- 1.本日のスタッフは9名 臨床心理士1名、看護師1名、精神保健衛生士1名  
保育士2名、ヨーガ2名、世界の医療団1名、チームジャパン1名
- 2.ヨーガ 30分
- 3.子供の遊び(ままごと遊び、水遊び、ビニールトンネル遊び、紙粘土遊び、絵本)

### ■状 況

今日の参加者は9名(子供6名とその母親3名)でいつもの親子です。打ち合わせでビニールトンネル遊びには大人がそばにつく、子供が道路に飛び出さないよう見ているようにと確認がありました。

### ■指導内容(30分)

- 1.呼吸の意識化(腹式、胸式、肩式、完全呼吸法)
- 2 スークシュマ、ヴィヤヤーマ
  - ① アンクル、ベンディング 10 ランド
  - ② トウ、ベンディング 5 ランド
3. ネック、ムーブメント(アイソメトリック負荷)
4. アンチエイジングヨーガ DVD 立位
5. トリコナアーサナ
6. クイックリラクゼーション
7. 呼吸法
  - ①カバラバーディ
  - ②ナーディ、シュッディ

### ■感 想

本日は市内で色々の催しがあり参加者は少なかった。そのためスタッフとお母さん達のコミュニケーションの場を持ちました。テーマは「私の自慢」「マイブーム」。

「今、野菜料理に凝っています」とか「豆乳ラーメンを作っています」など話がありました。少しずつ心の交流です。また粘土こねながら今の子供の遊び場について聞いたとき

「近くの川も放射線量が高いから外では遊ばせない」と言っていました。「豊かな自然に触れられない今の福島の子供はかわいそうだな」と思いました。地震もまだ時々あってここ

ろが落ち着かない、不安が消えない福島県です。それでも希望をもって生きていきたい。

