

2014年5月9日 ヨーガ療法ボランティア報告

玉木瑞枝(運転・指導)
 渡辺幸子(聞き取り)
 赤川千佳子(運転・報告)

場所：宮城県岩沼市里の杜 東地区仮設住宅内集会所

時間：13:45～15:00

参加者：男性 1名、女性 6名、計 7名

【内容】

- ブリージング・エクササイズ
- アイソメトリック・アーサナ
- スロー・トレーニング
- DRT
- 腹・胸・肩式呼吸法（あ・う・んの音）

		収縮期血圧 (mmHg)	拡張期血圧 (mmHg)	脈拍 (回/分)	皮膚温 (°C)							
						頭痛	肩こり	疲労感	不安感	不眠	イライラ	全体
Aさん	前	95	56	63	34	0	0	0	0	1	0	-
	後	116	67	56	32	0	0	0	0	1	0	-
Bさん	前	148	66	81	26	0	2	3	3	4	2	-
	後	132	70	72	30	0	1	2	2	3	1	-
Cさん	前	107	69	75	31	0	0	2	2	0	1	-
	後	143	73	74	28	0	0	1	1	0	0	-
Dさん	前	133	79	69	29	0	4	4	4	1	1	-
	後	142	81	60	30	-	-	-	-	-	-	-
Eさん	前	131	79	86	34	0	1	1	1	0	0	-
	後	125	79	62	30	0	0	1	1	0	0	-
Fさん	前	84	53	94	32	0	4	3	3	0	4	-
	後	98	58	76	26	0	3	3	3	0	3	-
Gさん	前	113	61	90	26	0	1	1	1	0	0	
	後	108	65	70	27	0	0	0	0	0	0	

実習者の語りから

《実習前》

- Bさん 10日程前に転倒して顔を打ちました。肩こり・背中中の張り・腰の痛み。「思うところあって夕べは寝不足で眠いです。」(前回、来るなりになにかコソコソと相談を始めていて、少し何うと「ちょっと色々あ

って…。」と張りつめた表情をしていました。開始前に「あの人がばかりおかしいのよねえ〜・・・だって毎回よ、あの人が言うとお通るのよ。」と、小さな声でお仲間に訴えておりました。

- 五十肩で肩が痛くてよく眠れなかった。
- いつもノーメイクの方が少し華やかなメイクとパーマをかけていました。

《実習後》

特に言葉はありませんでしたが、皆さんすっかりしたお顔をしていました。

シャヴァ・アーサナで寝ている方もおられました。

【ヨーガ療法士から】

指導の先生の誘導がとてもわかりやすく、今までの集大成といった感じがしました。膝が痛い方もおられたので立ポーズが多かったのですが、そのお陰か見やすく皆さんいつもよりも解りやすかったようです。

センタリングの時に左右の動き、前後の動きにプラスして回転してみるといったものがざん新でした。全ての足の指や縁を意識化しやすかったです。皆様も特に集中しておられたようです。仮設の方達は頑張りすぎる傾向にあります。そして我慢する事が当たり前と育ってきているようでアーサナも無理やりやろうとします。「いつも、選択肢があることを忘れずに、ね。」という言葉がけがとても良かったです。ところどころ入る智慧の言葉が胸に響きました。そして「有音ですること《今》に戻れる、私たちはいつも過去の事を思ってもっとあんならなかつたのだろうか？未来を思い、不安や恐れを抱くけれど、過ぎ去ったことや来てもない事を妄想したって仕方ない、今このリアル・ライブを生きる事こそ重要で、あーの音は私たちを《今》に留めてくれるんですよ。」と説明下さいました。今まで伝えたかったことやそれ以上の事を玉木先生がうまいタイミングとリズムで全て伝えて下さいました。非常に勉強になりました。

【お茶会から】

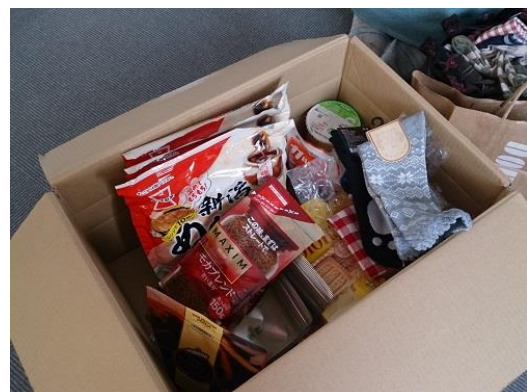
今回、新しいボランティアスタッフの美形男性榎木さんが参加されたせいか、ちょっと雰囲気の違いがありました。青年海外協力隊メンバーがボランティアに来ているそうで、彼は以前西アフリカのベナンに2年程ボランティア滞在していたとの話から TV 番組「世界の村で発見！こんなところに日本人」の話題となりました。「あれ、本当に知らずに訪ねているのかしら？」「そんなわけないでしょ。しってるわよ〜。」Cさん「ベナンという事は、公用語はフランス語？」Dさん「私たちだって何か国語かしゃべってるわよね、標準語とあいのかま語と〜・・・」Eさん「私たちのところはノンイントネーションだって言われるの。」Bさん「先日『朝イチ』の取材で生放送に出たけれど、打ち合わせと違う事を有働アナウンサーに振られてビックリした。ナメクジが出る話をしたら「うちは出ないのになんであんなこと言うんだ？」というような事をわざわざ家に言いに来た人がいた。」

その他、普段行くスーパーの何処で何が安い、そろそろ仮設にも空きが出て来ている、Cさん「家が建ち始めていて先日はうちが地質調査してもらったの。」

【業務連絡等】

今回も津山の井汲節子先生から物資が届きました。皆さん、喜んで持って行かれました。

靴下やお茶、お菓子などが入っていました。





センタリング
は集中力 UP!



腕は上がる所で
いいですよ～



お茶会の様子



次回ボランティア予定： 6月7日（土）岩沼市里の杜 東地区仮設住宅内集会所
参加予定：米田加代子、伊藤さとみ、藤本純子