

認定ヨガ療法士会埼玉 ボランティア活動報告

【日時】 2014年5月15日(木) 10:30~11:30

【場所】 加須「双葉町せんだん広場」

【参加者】 6名(男性3名 女性3名)

【実施者】 鈴木弥生 金沢光子 【報告者】 金沢光子

【状況】 今回は参加者がいないかもしれないと事前に連絡をいただいていた。行って話を伺うと最近「せんだん広場」にもほとんど人が集まらないということだった。騎西高校に居た頃とは違う」「みんなどうしているのかしら」とも話していた。しかし今日はヨガに来て下さった方がいた。終了後に参加者の方々と一緒にボランティアの団体が運営している「ハーモニー」に行った(本日は昼食を提供している日)が3人しか来ていない。以前は双葉の方が大勢来ていて賑やかだった。

【内容】 呼吸の観察、椅子に座ったアイソメトリック・ブリージングエクササイズ、立位アイソメトリック・アーサナ、呼吸法(スカ・プラーナヤーマ)

【参加者の様子】

開始前：肩の凝り、肩周りの緊張が気になると語る

実習中：目を閉じて集中している様子

実習後・「すっきりした」「からだが軽くなった」「気持ちいい」「途中眠くなった」と参加者の感想

- ・15分ほど雑談。震災後太ってなかなか戻らないことが話題になり、そこから震災後の食事のこと、さいたまアリーナでのこと、今健康に気をつけて生活したことなどの話を伺った
- ・隣で参加者女性が親戚3人を震災で亡くしていて思い出すと涙が出る、助けられなかった事を今でも後悔していると話してくれた(それが原因で貧血の症状がでていて薬服用中)

【実施者の感想】

継続してきたことで少しずつだが信頼感が深まってきているような気がする。今はそれぞれの生活が始まり変化してきているので集まってくださる方がいれば続けたいと思う。