

## 認定ヨーガ療法士会埼玉 ボランティア活動報告

報告者 認定ヨーガ療法士会埼玉 金沢光子

- 【日時】 2014年6月19日(木) 11:15~11:50
- 【場所】 加須「双葉梅檀広場」
- 【参加者】 13名(男性1名 女性12名)
- 【実施者】 鈴木弥生 金沢光子
- 【状況】 寄り添いの場所となった梅檀広場だが現状はほとんど人が来ていないとのことだった。今日も双葉町の方3名と少ない。開始前にお茶をいただき近況を伺った。4月にご一緒した足立女性連合会メンバー10名が来て賑やかになり彼女たちの意向で一緒に参加してもらい実習を開始した。終了後は各自自己紹介をし、最後にここ(NPO)の代表の幾田さんよりこのNPOが出来た経緯や現状などをお聞きした。
- 4月のここでのヨーガの様子(ヨーガ療法)が足立女性連合会の通信(写真入り)で紹介されていた。
- 【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・ブリージングエクササイズ
- 【参加者の様子】
- はじめの頃から参加してくださっているいつも活発で前向きな明るい80代女性は4月には今頃のなつて双葉の事を思い出して涙がとまらなくなると語っていた。今日は先日の健康診断ではじめて血糖値が高かったと気にかけていた。終了後は「やっぱり軽くなるね」と話していた。
- 【参加者の感想】
- 「からだ中があたたかくなった」「常に右腕が腱鞘炎で痛みがあるのにやっていたら痛みがなくなった」「からだ軽くなった」「気持ちいい」
- 【実施者の感想】
- 梅檀広場に集まる双葉の方が少なくなっていて開催を伝えることも難しい状況でもあり、今後の支援について担当の前田さんとも相談をしながら参加者(双葉の方)にとっての最善を考え進めていきたいと思う。

