



## 実習者の語りから

### <実習前>

- ・ 肩こり
- ・ 足が痛い
- ・ 最近疲れ気味
- ・ 腰痛

### <実習後の感想>

- ・ ゆったりと時を過ごすことができた。
- ・ リラックスできた。背中の張りがとれた。
- ・ いっぱい汗をかいた。体が軽く感じられた。
- ・ 初めて寝ているのか起きているのかわからない状態になった。

### (ヨーガ療法士から)

今日は、肩こりの人のために、肩、首を回しアイソメトリック、足が痛い人の為に股関節回しアイソメトリックなどをしながら、途中でクイックリラクゼーションを入れ、サイクリックメディテーションになるようにしました。ゆっくりと体を動かし、呼吸と体の感覚の意識化を促しました。

1人2年ぶりに来てくれた方は、最初は、周りを見て動きを確認していましたが、途中から自立していました。

### (お茶会から)

今日も、おいしい漬物の差し入れ有り。話題は餌付けした猫が処分されて「うちのお父さんすごく落ち込んでる！」新しい団地では、ペット大丈夫なの？復興住宅に移る為の書類や手続きが、大変！など不満もありつつ心は、次の移転先に希望を感じている様子でした。3月ごろには全員移転が終わるだろうということでした。先週のNHK特集で、ここ岩沼仮設住宅の住民主体の移転計画から工事着工までを追った番組を話題にしたところ、NHKは、良い所しか放映していないとのこと。あまり盛り上がりませんでした。いろいろあったのですね。でも皆さん移転が決まって本当に良かったです。

以上です。

次回ボランティア予定： 11月 1日  
岩沼里の杜 集会所

次回参加予定 米田佳代子さん  
赤川千佳子さん

