

午前の部

日時 3月9日(金) 午前10:00~11:30

場所 岩手県野田村 野田中学校グランド仮設住宅

ボランティア同行者 藤田せつ ニツ矢恵美子

参加者 女性10名 (50代~70代)

状況 ガレキ処理が少しずつ進んでいるが、分別場には、まだ盛り上がっている状況です。

新しい店舗も仮設ながら開店するところも出で来ています。

仮設を出ていかれた方も参加して下さいました。

内容

座位 両手押す、引く、上、後、(アイソメトリック、有音)
足首、膝、股関節 (アイソメトリック、有音、無音)
正座で膝を押す、引く (アイソメトリック、有音、無音)
ネコのポーズで伸びる、四つん這い、背骨曲げ上下
片脚引いてハトのポーズ (アイソメトリック)

シャバ・アーサナ (体の中を感じる、心臓、心拍、呼吸など)

仰臥位 片膝曲げ、指先持って (アイソメトリック、無音)
足首クロス、膝曲げねじり (アイソメトリック、無音)

横臥位 両足首重ね (アイソメトリック、有音)

伏臥位 後ろ反り3種 (アイソメトリック、無音)
ゆっくり正座に戻り (体内の血流を意識化)

座位 片脚前屈、開脚 (膝曲げて、アイソメトリック、外見の形に拘らないこと強調)

立位 かかと上下、膝曲げキープ
体側、前屈、後ろ反り

シャバ・アーサナ (寒いので少しの間)

整体

呼吸法 カパーラバーディ、ナーディー・シュッディ

聖音「アウム」唱和

感想

「やった後は気持ちいいね。ひと月一回が楽しみ」という声に、手応えを感じ、ありがたく思いました。4月以降も引き続き訪問できそうなので、徐々に、自主的に出来る体制をつくるお手伝いをさせていただきます。

午後の部

日時 3月9日(金) 午後1:30~3:00

場所 岩手県野田村 泉沢仮設住宅

ボランティア同行者 鈴木恵子 藤田せつ

参加者 男性1名(50代) 女性1名(30代 社協職員)

状況 震災から、まもなく1年という事もあり、泉沢の仮設住宅も空室が目立つようになりました。毎回参加して、声がけして参加者を集めてくれた世話役さんも引っ越ししました。

内容

座位 合掌 シャシャンカ・アーサナ

座ったままでハンドインアウト・ブリージング 5回

ハンド・ストレッチ・ブリージング 2回

頭部と両手のアイソメトリック・前後、頭部と片手でのアイソメトリック・左右
(有音・無音)

猫のポーズ2種 両手と片手での伸び

背骨曲げ上下のあと重心を前に腕立て伏せ

シャバ・アーサナ

仰臥位 片側手足挙げ、左右(有音・無音・3回)

片膝曲げ両手で抱え、頭起こしてアイソメトリック、(5呼吸、左右、2回)

片膝曲げ片手で倒してねじり、アイソメトリック、(5呼吸、左右、2回)

片膝曲げた足首を伸ばした足の下にもぐらせて、尻、太ももと畳とのアイソメトリック(5呼吸、左右、2回)

横臥位 足首を重ねてのアイソメトリック(5呼吸 上下 1回)

上の脚を片手で持ってアイソメトリック(5呼吸、2回)

伏臥位

ダヌル・アーサナ2種、アイソメトリック

マカラ・アーサナ

座位 片側開脚によるねじり(左右、2回)

両足開脚、膝を使ったアイソメトリック、(前後、1回)

シテラ・ダンダ・アーサナ

前屈2種

毛管法

呼吸法 ナーディー・シュッディ 3往復

合掌

整体

アーサナの後にリラックス、意識化をはかりながら行いました。

話し合い（感想）

年配の方々はデイサービスへ、大人は仕事へ、仮設での日中は、人がいない状態なので、これからも、参加者は少ないでしょう。裏方の社会福祉協議会の職員さんもそろそろ疲れが見えて、リラックスが必要なことと、私達のボランティア活動が終わった後、野田村に通えるヨガ療法士が見つかるまでの間、このサークルのつなぎとなってもらえるよう、数名の社会福祉協議会の職員さんに参加してもらってはどうか？参加者一同で話し合いました。



