

※午前中はいわき市湯本常磐仮設（広野町常磐仮設入居のヨーガクラブの方々）第6回目の予定でしたが3/16～17と2日間除染作業が入ったとの連絡をいただき急遽中止となりました。

**[実施場所]** ふたばの里・りんべるハウス（就労継続支援B型事務所）第6回目

**[日時]** 3/16(金)13:00～13:40

**[対象]** リンベルハウスに通われている皆さん：福島第1原発事故で緊急避難区域に入る双葉郡楢葉町の3カ所の施設から集まった知的または精神障害のある方々

**[実施者]** 羽田美奈子

**[参加者]** 16名 職員3名含む。男性6割、女性4割。（20歳～）希望者のみ

**[内容]** 手の平でお腹・胸・腰・背中・肩のバーユを感じて。自然呼吸でそのバーユを感じて。ハズストレッチ  
ブリッジング/アルダカティチャクラアサ//エルホーペンディング/シルダソケットローテーション/ネックローテーション/ウエストローテーション/ニークランク×3セット  
⇒アイソメトリック×2セット ナーティージェットイー、ブラマリー、カハラパーティー

**[参加者の声]**

- ・ ヨーガをやるとすごく身体があたたかくなってすごく気持ちいい。友達に冷え症の子がいてヨーガを教えてあげたい。
- ・ 便秘で通常薬をのんでいるのだけれども、なかなか改善されない。苦しくて悩んでいる。
- ・ 腰痛でずっと通院しているが痛み止めの薬と湿布薬をもらうだけ。湿布を貼り続けても全然良くならない。ヨーガの最中も痛みのある部分は筋肉が動かない。堅くなっている気がする。やった後その痛みが無くなる訳ではないけれど、ヨーガの後は何か良い気がする。
- ・ 身体をねじったりとしながら息をしていると、いつも30分位でトイレに行きたくなる。

**[実施者感想]**

フリータイムでのヨーガである為、室内のパソコン利用者が、パソコンに向かい地声で話をしていました。最初は巻き込まれ、数名その方に対して文句を言う姿が見られました。「ヨーガの教えの中で、周りで起こっている事をコントロールするのは難しいけれど、それを自分でどう受けとめるかは自分でコントロール出来ます。耳はいろんな音を拾うけれど、それはそのまま、自分の心臓のどっくんどっくんという音、呼吸のスースーとした音を聞いていきましょう」と言葉をかけると自分の内側を見つめる事が出来ていたようでした。今日は終了後に隣のデイケア施設でのヨーガボランティアが入っていた為、これまでのようにお話を伺う時間が少なく、参加して下さった方々も玄関口まで追いかけてきて下さってお話する感じになってしまい、やはり、前か後にもう少し時間をとってお話を伺える時間を作りたいと反省しました。福島に住む方々へのDVD無料配布に関して職員の方が聞いて下さった。自宅でも家族とこのヨーガをやりたいとDVDを希望して下さった方々が10数名。ありがたいと感じた。

**[実施場所]** ディサービスセンターしおさいの丘 第1回目

**[日時]** 3/16(金)13:45~14:05

**[対象]** 介護保険の介護認定において要支援または要介護 1~5 に認定された仮設から通われていらっしゃる事業所ご利用の方。

**[実施者]** 羽田美奈子

**[参加者]** 7名 70~80歳代女性+スタッフ3名。

**[内容]** 手のひらでお腹・胸・腰・背中・肩のパーユを感じて。ハズ・インアウトブリージング /シルダ・ソケットローテーション /アルダ・カチチャクラアサ /ネックローテーション /アルダ・チャクラアサ⇒×2セット、各アイソメトリック×2セット プラマリー

耳の遠い方、眠っているかのように全く反応の無い方、思うように体が動かせない方々もいらっしゃいましたが、スタッフの方々が個々にサポート対応して下さったので助かりました。ご参加いただいた中でおひとりの息がとりわけ長く皆で注目してしまいました。職員の方から「詩吟を長くされていた方なんです」と教えて下さりました。前回体験に加え今日は正式に第1回目。ヨーガの目的と効果を簡単に手短にお話して始めました。力の入れ具合や自分の体への意識化、緊張と弛緩の感覚はまだピンとこない様子でしたが、「あ〜」「ん〜」など声を出しながら笑顔で反応して下さっている方もいてすこしホッとしました。ヨーガのDVDに関して伺いすると会員の方がご自宅というのは難しいと思うのでまずこちらタッフの方々3名がこれをご自宅が家族と、またこの施設でもDVDを見ながら皆さんとして下さるとの事でした。

