

福島県浪江町・二本松永田農村広場仮設におけるヨーガ療法ボランティア
第2回活動報告

齋藤節子

日 時：2012年4月28日（土） 13時30分～2時40分

場 所：二本松永田農村広場仮設集会所

実施者：齋藤節子

参加者：女性 1名

状 況：好天で大型連休の初日。男性の方数人の姿は見られたが女性、子供の姿は見あたらなかった。

13時：到着し自治会長さん宅へ挨拶に伺ったが、留守。

近くにいた方にお聞きし会長さんが木幡さんに変更になったことを知り、ヨーガボランティアに伺った事の承諾を得る。

集会所では数人の方々が会議をされていた。ヨーガボランティアに来た事を伝え参加者を待つ。すぐ隣の部屋はドアもない状態なので、ヨーガは難しいと思ひ、参加者がいない場合は13時30分になったら帰ろうと思つて待つ。

13:40 女性1名が参加。ヨーガはまったく初めてとのことなので、

ゆっくり呼吸に合わせた、ゆっくりな動きの中で今の自分の呼吸に意識をむけ、身体の少しの変化に気づいていくヨーガであることを伝える。

- ・内容 座位編の両腕の後回し・両手の平・押し・引きで緊張と弛緩を体験していただくが、途中から傾聴ボランティアになる。

14:40 終了 結局隣室の会議もほぼ同時に終わる。

・感想

参加者

頑張らないでいいんですね。

これからも自分らしく出来ることをやっていきたい。

実施者

仮設ではなかなか話せない、難しいとのこと。

印象的だったのは、隣室の会議中の方たちをととても気かけながら話されていたことである。

ヨーガではアイソメトリック法＝適度な負荷をかけることで骨、筋肉に良い効果があることを伝える。