

福島市浪江町桑折町仮設でのボランティア活動報告

【日 時】 2012年8月4日(土) 13:00~15:30

【場 所】 桑折町仮設集会所

【実施者】 今村 幸子

【参加者】 女性 3名, 男性1名

【状 況】 仮設集会所に早めについたので、いつも仮設のボランティアの時サポートして下さる沼上さんと皆様がおいでくださるのをまった。
自治会長さんも顔を出してお話ししながら待つ。3名の女性の方が参加。

「指導内容」

前回DVDをテレビ画像で見ながら、ヨーガ療法を行って頂いたが。20分間、継続していくことで、下記のような効果が出ることを話す、その後DVDのアンチエイジング・ヨーガを実技実習。

- 1) 自然に出てくるあるがままの呼吸を意識すること。[肉体レベルで自己観察]
- 2) 手足を使って押したり・ひいたり、身体の筋肉トレーニングで、心臓への働きかけをしていること。
- 3) うー音・無音での意識で、吐く息のバランスで呼吸の調整、また、脳のトレーニングにもなっていること
- 4) 5呼吸を意識して、動作後身体からの脱力感を感じることが深いリラックスになる
- 5) アンチエイジング・ヨーガは、繰り返し回数を重ねることで、呼吸のリズム、身体からの反応の感じ方が深まっていくこと。このことが免疫力を強化して元気で生活できるようにさせてくれることをはなす。

「感 想」

<参加者>

時々参加していたが、このような動作をゆっくり繰り返して行い、静かに自分の身体を観察していくヨーガが、予防的にも健康維持にも良いことがわかり、ヨーガ療法を続けようと思う。

暑い毎日、狭い仮設の中で家族と離れる時間、いろいろ参加して気分はらしができる

<実施者>

ヨーガ療法終了後、皆さんあつまっているから来ました、と3人の方が参加されお茶飲み会になりました。お互い知っていること、それは知らないなど、自治会長さんも参加され情報交換されていた。じっと耐えながらそれぞれの置かれている状況で、虚しさや刹那さと苛立ちとどうしようもない、ふさがれたような気持ちを皆さんと話すことで吐きだされていた。