

# 相馬市（飯館村—1） ヨーガ療法ボランティア活動報告

太田ゆう子

■日時 2012年10月29日（月）10:00～11:00

■場所 相馬市大野台飯館コミュニティセンター（1回目）

■実施者 太田ゆう子

■参加者 9名、男性3名と女性6名

## ■本日の活動予定

1. 今日のスタッフは2名、飯館村役場職員1名（女性）と飯館村区長1名（男性）です。  
参加者は70代男性2名と60代男性1名、女性は40代女性3名と70代女性3名です。  
ヨガをやった事がある人はいなかったのて軽くゆったりと始める事にしました。
2. ヨーガ 1時間（傾聴も含める）

## ■状況

相馬市と飯館村は隣り合わせで、福島に行く途中115号線の山側でつながっています。3月11日の東日本大震災から早や1年7カ月たちました。飯館村は大震災の被害より原発爆発の際の風向きにより、放射能の高濃度汚染地区となつて避難の対象となつてしまいました。今相馬に避難し仮設住宅に入っている人は350名、164世帯です。今月から12月まで月1回の3回、ヨガのボランティアをします。

## ■指導内容

（座位）アンチエイジング、ヨガのやり方で

1. 呼吸の意識化、腹、胸、肩のそれぞれに手をおいて自然呼吸を意識する。
2. 両腕の後ろ回し：6回
3. 腰押し：6回
4. 頭で後ろで手を組んで後頭部と押し合い：3回
5. 膝押し：3セット
6. スークシュマ、ヴィヤヤーマ  
\*アンクル、ベンディング 10回  
\*アンクル、ベンディング アイソメタリック負荷 10回
7. ヴァクラ、アーサナ 3セット
8. 立位から右足1歩前、右膝曲げて両手で膝に負荷、5呼吸し戻す
9. 腹式呼吸 20回

## ■感想

今回、飯舘の人達にヨガをやることが前もって周知されていたのですんなり始まる事が出来た。「何か運動したい、体を動かしたい」と希望があったようでヨガに来てくれた人は積極的にヨガをやってくれた。みんな体が柔らかい。ヨガをやった後は「体が温まった、スッキリした、ほっとした」という感想だった。東日本大震災から約1年7カ月、飯舘村の住人は沖縄から北海道まで避難しており、仕事の基盤を避難先に移している人も出てきている。「若い人の為には 遠いところに移住するのも良い事だと思う」そういう話もでた。今の環境を受け入れて生きていると感じた。少しずつヨガも勧めたい。