

## 飯館村仮設住宅（相馬市） ヨーガ療法ボランティア活動報告（2）

太田ゆう子

- 日時 2012年11月19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（2回目）
- 実施者 太田ゆう子
- 参加者 8名、男性1名と女性7名（50代~70代）

### ■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）。  
参加者は先のスタッフ2名と女性6名の計8名です。
2. ヨーガ 1時間

### ■状況

飯館村は放射能の計画的避難地域に当たり、予定としては2年後に飯館村に帰れる事になっていますが、見通しは必ずしも明るくないようです。飯館の人は、東北人の特徴で感情はあまり皆外にださず静かな雰囲気です。

### ■指導内容

1. DVD. アンチエイジング. ヨーガ（座位）
2. タイガー. ブリージング 5回
3. スークシュマ. ヴィヤヤーマ  
\* トウ. ベンディング 5回  
\* アンクル. ベンディング 5回
4. ヴァクラ. アーサナ 3セット
5. アルダ. チャクラ. アーサナ（アイソメトリック負荷）3回
6. アパリブリッタ. トリコナ. アーサナ 3セット
7. 腹式呼吸. 胸式呼吸. 肩式呼吸
8. インスタント. リラクゼーション

### ■感想

<参加者>

- \* 肩こりがらくになった 1名
- \* 腰が楽になった 1名

<実施者> 飯館の人は落ち着いた雰囲気、こちらから聞かないとどこが痛いとは言わ

ないようです。またヨーガ終わったらおしゃべりはせずにはすぐ帰ります。ヨーガやっての変化はあるようで前回参加の人が来てくれました（2名）。

コミュニティセンターの中に部屋一杯つるし雛が飾ってあり、温かい感じのコミュニティセンターです。ゆっくり交流を計っていきたいです。