



【実施場所】 NPO いわき自立センター
中央台高久 バオの広場

【日時】 10/23(日)11:00~12:00 (12:00~13:30 いも煮会)

【対象】 福島第1原発事故で緊急避難準備区域にはいる広野町と楢葉町の方々。

【実施者】 羽田みなこ 瀬谷芳江 (YTIC 受講中 いわき在住)

【状況】 青空ヨーガセラピー&いも煮会

【参加者】 ほぼ60~80歳代の女性 開始直後は16名徐々に増え40名程。

【内容】 ハンズイン&アウトブリージング(アイソメタリック)アンクルストレッチブリージング(ア)被災地でのヨーガ療法、認知症予防のヨーガ療法



お天気にも恵まれて、引きこもりがちになりやすいお年寄りの方々にたくさんご参加いただきました。

建物の中ではお昼の準備中、すぐ隣ではポット型浄水機の無料配布、バオの中では子供らが遊び、静かとは言えない空間でしたがヨーガの目的や、効果のお話にうなずきながら真

剣に耳を傾けてくださった方々もおり、目を閉じて御自分の呼吸を数えたり、力を入れる、抜く～ゆるむ・・・といった繰り返しに徐々に集中されている方々も見受けられました。皆さんアイソメトリックではかなり力が入ってしまう様子でしたので、血圧の事と脳へのちょうどいい刺激の力の入れ具合をお話して、今回もお手伝いいただきました瀬谷さんに個人的に見ていただきながら進めました。家から出て、会場までお越しいただき、声を出しながら体操をして、お食事をいただきながらおしゃべりをして笑って帰る。今日はただの炊きだしより楽しかったとおっしゃっていただき「次はいつ来るの？」という声も。今回のこのイベントに招いて下さった NPO 法人いわき自立生活センター理事長でおられる長谷川さんもお参加くださり「これからは避難されている方々が自立出来るようなサポートの仕方が必要であり、近づいている冬を迎えるにあたり、今日のようにお年寄りの方々が身体を動かす機会を作る提案が大切である」とおっしゃり、何かのイベントの際にはまたお声をかけていただけるとの事でした。ヨーガ終了後、けんちん汁とおにぎりを待ちながら雑談中、今回も埼玉アリーナでこのヨーガに出会ったとおっしゃる女性が「また来てくれると思ったよ」とご参加くださっていて御挨拶に来て下さりました。やはり、今回もボランティアさせていただいて良かったと思いました。