

[実施場所] いわき市湯本常磐仮設第2集会所

[日時] 11/11(金) 10:15~11:00

[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の方々

[実施者] 羽田みなこ

[状況] 埼玉アリーナ⇒ハワイアンズ⇒小さな旅館⇒第4次避難で10月中旬常磐仮設に入居

[参加者] ほぼ60~70歳代の男性(1名)女性(13名) 開始直後は8名、徐々に増え14名。

[内容] ハンズイン&アウトブリージング(アイソメタリック)アングルストレッチブリージング(ア) ショルダーローテーション・ネックムーブメント・アンチエイジングヨーガ

前回、仮設集会所でのヨーガセラピークラブが立ちあがり毎月第2金曜日10:15~11:15と今後安定して行える為、集会所に張っていただくポスターを持参し訪れました。ところが集会所にはたいそう立派なカラオケの準備が整い、カラオケ大会が開催されるとのこと。外は炊き出しの準備中でかなりにぎやかな状況。本日から社会福祉協議会の方々によるボランティアが集会所にて第2、第4金曜日健康診断と同時進行で開始される事になりその第1回目だそうです。ヨーガクラブが避難されている方々の希望で立ちあがった事は前回その場にいらした看護師さん方、そうして報告をさせていただいたので集会所の係の方々もご承知いただきましたのでこの展開に『どうして?』という思いが湧きあがりましたが社会福祉協議会から派遣された責任者の方は「ヨーガやってもらっても構わないので。カラオケありヨーガありで」とのお言葉。会長さんは「今日はカラオケ大会と言うのでヨーガは無くなったのかと思った。先生来てくれたんだから皆でヨーガやるよ!」と周りにはにぎやかでしたが、私の声がけに皆さん目を閉じてヨーガの準備をして下さったので同時進行ではなく、11時まで先にヨーガをさせて下さいとお願いをしてお時間をいただきました。終了後「10回の呼吸と言うけれど私は14回とかいつも多くなっちゃうけどいいの?」とか「股関節が痛くて動かせない。先生の言う通り痛い方は動かさなかったけれどこんなんで良かったの?」など質問をいただきました。いつも通り内側に集中してご参加いただけたのだなと安心しました。と同時に今日は開始時、少し私の心がざわついていて“完成ポーズが身体を健やかにしてくれるのではなくて自分を見つめる事が心身を健やかにしてくれる事”などヨーガの目的、効果を確認し合う事を忘れていた事に気づき、最後に皆さんで確認をして終わらせていただきました。

終了後、社会福祉協議会の責任者の方より本日は初日の為、誰でも好きなカラオケ、そうして確実に人の集まる炊き出しをしてみたが次回からは体操やダンス等様々な先生をお呼びして楽しんでもらおうと思っている。何をしたら集客出来るのか?と問われ地域のボランティアの方、保健士さんが「このヨーガの日は確実に人が集まります」とお答えになっていた。社会福祉協

議会の方から「人が集まるのなら月に一度社会福祉協議会のボランティアの枠の中でヨガを続けてもらっても良い」とのお声をいただきましたが保健士さんから「もし先生のご都合がつ



くのならやはり第1か第3金曜日、ヨガセラピーの日程をずらした方が・・・」とのご意見で有った為、日程を調整して出来るだけその様にさせていただこうと思いました。また会長さんの携帯番号を伺いましたので今後はよく連絡を取ってから、訪問させていただこうと思います。私の常識不足で社会福祉協議会とはこういった団体なのか帰宅後ネットで調べました。ネットでも仮設にカラオケカーを派遣とあり

厚生省の援助とありましたので少し社会のことも勉強出来ました。

ヨガの智慧のお陰で、今日も、あの騒がしい中、誰一人としてマイクを持つことなく目を閉じて自分の呼吸を数えるヨガクラブの皆さんに、また今日も私の目的であるヨガをお伝え出来、感謝の気持ちでいられました。ありがとうございました。