

社) 日本ヨーガ療法学会 認定ヨーガ療法士会神奈川
ヨーガ療法 ボランティア活動報告 H.23年 7月

2011/08/03

神奈川幹事長 鎌田 洋子

川崎市とどろきアリーナ ボランティア報告

20. 7月6日(水) 10:00~12:00 研修室

指導 椎川正江 サポート 鎌田洋子 計2名

プラカードを持って声かけするが、断られる。太極拳に参加している人の子、Yちゃんの子守をさせてもらう。もうすぐ1歳、みんなに可愛がられているので、人見知りしない。

参加者

▽ Mさん、呼吸に伴った腹部の動き、胸、肩の動きへの意識化、手と頭との押し合いとその後の変化の意識化、背中のねじりなど、椎川指導で30分間。

子守から帰った鎌田が もうちょっと足腰鍛えましょう、とアイソメトリックを追加指導、約30分。足の指と手、足の甲と手、足のすねと両手、足指を手で持って引っ張り合い。力を入れ合うことをすると脂肪が燃え、筋肉になること、それに伴いヒト成長ホルモンが出て、若返ることを強調させてもらった。

▽ Yちゃんの保護者も来て、一緒に初体験

集中できる 落ち着きますねと言う感想をいただく。

その後、MさんにYちゃんを抱っこしてもらい、81歳にあやかれる様 元気な成長を願う。

21. 7月7日(木) 10:00~12:00 研修室

指導者 永井京子 1名

参加者 ▽ Mさん その日は気持ち良い風があり、暑すぎず、お散歩にはもってこいの晴天でしたので、お散歩に出かけました。Mさんは体調もとても良く、60分くらいでかけて(途中休憩を入れながら)アリーナの周りをぐるっと回ってきました。色んな話が出来て、楽しい時間でした。私のことをすごく子供に思っておられるようでした。

22. 7月8日(金) 10:00~11:00 研修室 親子ヨガ

指導者 川上亜紀

本日、お子さんお持ちのお母様方は住宅見学と重なり、不参加。サブアリーナ内はがらんとしており、いらっしゃる方にお声掛けをしましたが、すぐ出掛ける方もいて参加者はいらっしゃいませんでした。10時半すぎ、何もしないわけにも行かず、Mさんと顔を合わせたら散歩行きますか、という流れになりましたので、お声掛けして40分程外出してお散歩しました。Mさんもまだ引越先は決まっていませんでした。

その後、Mさんと被災者の男性と、近所に住んでいるボランティアで面会しにきていた女性と雑談させていただきました。魚の話や競馬馬の話（福島で馬を飼育している方がいてその問題など）他のイベントで絵本読み聞かせの方も来ていましたが、子供達は保育園へ預けられており開催出来なかったようです。12時過ぎ、皆さんお昼のためお別れしました。

23. 7月11日（月）10:00～11:00 親子ヨガ 研修室

指導者 川上亜紀

本日、3階へお声掛けしましたが、皆さんお忙しい様子でした。子供達は保育園へ預け、今のうちに用事を済ませようと動いていました。

一階に下りた所、Nさんを見つけ、30分程お話ししました。

いつも参加して下さる女性に会い、洗濯やお風呂に入っていたそうです。

お子さんは保育園に預けていました。

10分ぐらいですがヨガすることが出来ました。

首肩回し、アーサナ3種、シャバアーサナ（3分）じっくりは出来ませんでしたが、ヨガ出来て良かったと言って下さいました。

今次の移転先を探しており、金曜日住居を見て来たが、悩んでいるお話を伺いました。

その後Mさんにお会いし、別の方とお散歩に行っていたそうです。

イベントとして伺うのは今日でおしまいですが、時間がある時伺いたいと思います。

24. 7月20日（水）10:00～12:00 研修室

指導者 鎌田洋子

参加者

▽Mさん 呼吸に伴った身体の動き、腹部、胸部、肩、わきばらの動きに意識化。

右頭部と手の押し合い、やった後の頭の中の響きはどうですか？等 質問を投げかける。

「何か変わっている」と言う返事。足の指と手でのアイソメトリック、膝の内と外と手などをすると筋肉が盛り上がるのが実感できると言う。目も閉じられるようになる。若返り効果があるのですよ、と強調しておく。杖をついて歩かれる方だが、踵を上げてつま先立ちで歩く練習を提案する。びっくりされながらもトライされ、できたことに驚かれるがうれしそう。下肢を鍛える。お元気で楽しく散歩や将棋ができている様子をイメージしてもらおう。 1時間10分

終了後、まだ移転先が決まっていないMさん、個室ではなく、集団生活を希望すると受付に言いに行くのに着き合う。階段を自力で降りると言う。（いつもは必ずエレベーターなのに）嬉しい驚きである。無理しないでとやんわり制したが、足腰、軽いですとおっしゃる。しっかりした足取りで降り切られた。

明日の住宅相談の時間に専門の担当者と面会することになる。

25. 7月21日(木) 10:00~12:00

指導者 永井京子 1名

参加者

▽Mさん 行き違いもあったが、10:30から開始

ゴンちゃん(被災者のボランティア・リーダー)も参加、情報交換

ほぼ皆さん行き先が決まったようです。現在53名となっていますが、残っているのは20名程らしいです。日本赤十字がもたもたして、家電待ちという方も多とのこと。

Mさんのことはみんな心配しているが、息子さんも横浜におられるので、市が間に入って決めることになるそうです。

Mさんのアイソメトリック つま先での足踏みも、足腰しっかりされていました。

別れ際は何か寂しくて、、、

7月28日(木)に昼食時にお別れ会があり1時半か2時頃までと聞いていたので、何とか駆けつけようと1時に着きましたが、もう終わって市役所の方が残っている感じでした。

3階の体育館は残っている数家族で、顔見知りの方はおられず、がらんとしていました。

寂しくなって、やはり「ボランティアさせていただいていたんだ」と感じました。

立ち去りがたい私に ヨッシーとよしたかくんとゆうくんが、外国の人にもらったコマをまわして、遊んでくれました。Mさんは早くに出られたそうで、前のたぶん火曜日あたりだったのでしょう。どちらに行かれたのか、、、

帰りに川崎市市民活動センターにより、川崎市災害ボランティア活動資金助成の申請書類を提出して参りました。

自分のペースでできる易しい動きのヨガであり、身体や心の内面を客観視していく方法で

「精神の安定やそれに伴う免疫力の向上、体力アップ、筋力増強、病気予防の為に またストレス・マネジメントや能力アップ、心のケアに個人の健康増進に役立てます、抗酸化能力が増大することも認められています、大勢でもできるので、和やかな交流の場づくりとしても活用していただきたい、避難者さんたちの集いなどがありましたらまた、声をかけていただきたい」とアピールして来ました。

みなさまのご健康とご多幸をお祈りさせていただきます。

川崎市とどろきアリーナで25回、横浜市たきがしら会館で2回

以上 神奈川県でのボランティア活動報告を終わります。