

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 石川照子

- ★日 時 2012年8月24日(金) 13:30~14:30
- ★場 所 陸前高田市 広田小学校仮設集会所
- ★参加者 女性2名(50・70代)
- ★ボランティア同行者 高橋五百子 藤原ケイ子 村上里子

★状 況 午前中の旧広田水産高校仮設集会所でのヨーガ療法終了後、近くにある広田小学校仮設集会所を訪問しました。昼休みの児童たちの元気な話し声、笑い声が校舎の方から聞こえます。仮設住宅では業者さんが、ボイラーの取り付け作業を行っています。午後の暑い時間帯という事もあり、住宅地の人の出入りが少ないようでしたが、手分けをして声かけをさせていただきました。留守宅も多く、また風邪で体調を崩して休んでいる方もいらっしゃいました。例年はお盆を過ぎると涼風になる岩手も、今年は連日30度以上の暑さで健康管理が難しい夏のようにです…。暫くしてから、お二人の方が来て下さり、血圧と止息時間を計測して、開始しました。

★内 容<アーサナ>

○アンチエイジングヨーガ療法・座位編

- ・片手を腹部と、もう片手を後ろに回しての呼吸と両手を胸に当てて自然呼吸を感じる
- ・両腕の後ろ回し(有音・無音)
- ・両手の平押し(有音・無音)
- ・両手の平引き(有音・無音)
- ・足首の前後押し(有音・無音)
- ・外側からの両膝押し(有音・無音)
- ・ねじり(有音・無音)

<呼吸法>ふいごの呼吸法(アグニ・プラサーラナ) 簡単な腹式呼吸(スカ・プラナーヤーマ)

★感 想

- ・「首や肩のあたりが楽になってきました。」「気持ちが良いから他の人も来れるといいのに…」などや「8月19日(日)に金沢大学の40人の学生さんがバスで来てくれたの夏祭りが楽しかった」事など話されていました。
- ・他県からの支援物資の配布作業もその後行う予定のようでした。
- ・皆さんの健康と、来月の再会を願っています。