

## ヨーガ療法ボランティア活動報告 岩手 藤原ケイ子

- \* 日時 24年12月10日 13:30~2:30分
- \* 場所 大槌町 安渡小学校校舎内
- \* 参加人数 女性8名 30代~80代
- \* ボランティア同行者 前沢良子 仁佐瀬一子

### <状況>

この小学校は幼稚園と中学校が同居（間借りしている状態）と言う小学校です。校庭には仮設住宅が立ち並び、ヨーガ療法士の私達が行くと学校の校内放送を使用して下さり、住宅の皆さんに呼び掛けをしていただきます。皆さんが誘い合いながら校舎に集まってきます。昇降口使用なのでブルーヒータ2台で暖を取り、皆さんに挨拶をしてヨーガを開始する。（皆さんに1月から計測を開始すると約束をする）

### ◆ アンチエイジング・ヨーガのDVDのプログラムより

座位編 \*自然呼吸の意識化 \*両手の後ろ回し \*両手の平押し \*両手の平引き

\*足首の前後押し \*外側からの両ひざ押し \*ねじり（全てのポーズに有音/無音あり）

立位編 \*自然呼吸の意識化 \*両腕の後ろ回し \*腰押し \*立位でのねじり  
\*ひざ押し \*内側からの両膝押し

呼吸法 \* スカ・プラーナーヤーマ \*アグニ・プラサーラナ

実習後の感想 \* 天気は良いが浜風が冷たく手が冷えると言っていたが「アンチエイジング」を終えて手が暖かくなったと言う。\*体があたたかくなった。

\*体が気持ち良いなどの話が聞けた

皆さんヨーガを終え今年最後と言う事で色々な話を出し合う。一人の女性はここに色々なボランティアの方が来てくれるが、体を動かすことが好きでヨーガはいいねと言ってくれた。もう一人の方は震災から1年9カ月になるが夜になると目から真珠の玉が出る事あるよとユウモア交えて話していたが、不安な気持ちを持ち続け心の揺れがまだまだあるようです。明るく振舞っているが少しでも心に寄り添う事が出来れば・・・と思っています。