

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 石川照子

- ◆ 日時 2013年6月28日(金) 10:30~11:30
- ◆ 場所 陸前高田市 旧広田水産高校仮設集会所
- ◆ 参加者 4名(女性)
- ◆ ボランティア同行者 高橋五百子 藤原ケイ子 村上里子 伊藤尚子

- ◆ 状況 どんよりとした梅雨空の下、北上教室で待ち合わせて沿岸へ向かいました。時折霧雨で、山道でのトラックとのすれ違いに気をつけながら走行。月2度ほどの沿岸への訪問ですが、山の木々の伐採地後の住宅建設、道路の拡張工事、新しい店舗、バスの走行など少しずつ周りの風景が変化してきています。日常生活にはまだまだ不便もあると思いますが、地域の活気も少しずつ感じられます。仮設集会所の前には歯科検診のバスが停車していました。神戸からボランティアで来てくださった歯科医の方です。今回は3日間、その場所で診察予定だそうです。少し前まで暑い日が続いた岩手でしたが、今日の沿岸の最高気温は19度と少し肌寒く感じます。体調不良、仕事の再開、急用のためと、今日の不参加をわざわざ知らせてきた方など、人数の変動がありますが、いらした方々と体調や天候の話などしながら和やかに開始。前回からアンケートをもとに詳しくお話を伺うこととし、今回も引き続きさせていただきました(高橋・石川)。その後血圧・心拍数の計測(藤原・村上・伊藤)をしました。

◆ 実習内容

- ・アンチエイジング・ヨーガ(DVD) 座位編・立位編

◆ 実習者の感想

- ・スッキリしました。
- ・ゆっくりの動きが自分には、合うようです。
- ・以前、別のヨーガを体験しましたが、いろんなヨーガがあるんですね。

<ヨーガ療法士の感想>

- ・ゆっくりの動きと呼吸法にも慣れてきているようにみうけられます。皆さん目を閉じてされていました。
- ・ヨーガ終了後のティータイムには、神戸からの歯科医の方も同席しお話を聞くことができ、また陸前高田産「北限のゆず」で作るゆず酒のブランド化やゆずでつくる化粧品の話題などで笑顔が溢れました。
- ・皆さんの笑顔が続くようにと願う時間でもありました。これからも心身ともに健康になっていくお手伝いをさせていただきたいと思っております。