

ヨーガ・ボランティア活動報告

岩手県 高橋 千賀子

- ★日時 2013年 12月 7日 (土) 10:30~12:00 晴れ
- ★場所 大船渡市 末崎小学校 仮設住宅 集会所 (室温 21度)
- ★参加者 女性 7人 (平林仮設住宅の支援員さんが参加)
- ★同行者 小関喜久江 田村和子
- ★状況 内陸は小雪が舞っていたが、北上山地を抜けた大船渡市 (通称 岩手の湘南…) は暖かい日差しで海も輝いている。山間部は宅地用造成地と道路が造られ、被災し雑草だらけだった田圃には重機が入り大規模な圃場整備をしている。隣接する陸前高田市では山々を削り取った土を市内の盛り土にするために、数キロメートルの大型ベルトコンベアーが設営中であった。
- ★内容 ヨーガ開始前と終了後に、血圧・脈拍数・皮膚温計測し、変化や体調を伺う。
- ・学会配布の DVD の座位編を行う。
 - ・シャヴァー アーサナ (呼吸の意識化)
 - ・パヴァナ ムクタ アーサナ
 - ・アイソメトリック パヴァナ ムクタ アーサナ
 - ・横臥位でのリラックスと足上げ (左、右)
 - ・シティラ マッカラ アーサナ
 - ・ブジャング アーサナ
 - ・バジュラ アーサナでの呼吸の意識化
- ★感想 血圧が高い方が多く、普段と比較しては測定値に敏感に反応している。ヨーガ後は上下とも下がったのを確認し、自分でやればいけど仮設住宅は狭くて出来ないと話す。気仙語訛りのラジオ体操は皆で毎朝行っているとの事。
- ★ボランティアの感想
- 平林の仮設住宅の女性支援員さんが参加したので平林の状態を伺い、小関氏手作りの揚げない大学芋が好評で調理方法等で盛り上がる。その後も鮑の養殖が軌道に乗ってきたこと、ワカサギも戻ってきた等から、津波の時に孫と娘が偶然に助かったことなど具体的な話しもされた。また、新築する住居の事、公営住宅の情報など交換しこれからのこともオープンに話された。同じ地区の仮設住宅なのでまとまりが良く、お互いの状況も知っているなので気を遣わずに雑談することもできるのだと感じられた。