

ボランティア報告

岩手県・小苺米千彩子

*日時 平成23年5月25日(水)14時～15時

*場所 ホテル森の風鶯宿 「芙蓉の間」

*参加者 女性2名(一名は6カ月の妊婦さん)

*ボランティア 小苺米千彩子 小関喜久江 藤原ケイ子

*内容 畳敷きの宴会場。
椅子を使わず、貸し出し用に用意したバスタオルを敷いて行った。

- ・呼吸の意識化
- ・肩首のほぐし
- ・上半身のアイソメトリック 有音無音で数種
- ・足腰のほぐし
- ・座位と仰臥位で下半身のアイソメトリック 有音無音で数種
- ・呼吸法 ナーディショーダン・カパラバティ・ブラーマリー

*状況 当初100名以上いらっしゃった避難者も、今日の時点で約40名。
沿岸に戻られたり、また新たにいらしたり、増減があるようだ。

お一人は初回からずっと参加されている方、もう一人は先週から二回目の妊婦さん。コツをつかめていらっしゃる様子。

最初の一回だけインストラクションして、「あ～で二回、無音で二回、右が終わったら反対側もやってみてください」と指示すると、それぞれのペースで集中されていた。

部屋に帰ってからも、「ヨーガって気持ちいいね」と話されているとのこと。ボランティア以外には内緒にしている妊娠についても、今日のご家族二人だけだったので、マタニティ・ヨーガや、柔軟体操について等、ざっくばらんな質問もあった。小関さんがていねいにアドバイスされていた。