

ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 小関喜久江

★日 時 7月11日(月) AM10:00～10:50

★場 所 雫石プリンスホテル レストラン

★参加人数 男性1名(初参加、50代位)

★ボランティア 新沼満代 小関喜久江

★状 況

ホテルは一般客の出入りも多く、以前はクローズされていたロビーのお土産売り場が営業され彩豊かな品々に気持ちも和む。

現在このホテルに避難されている方は、約40名。

10時出発のバスで仮設住宅に移られる方をお見送りに、10人くらいの方がロビーで談笑しており、いつもヨーガに参加されていた女性が私達にその旨教えてくださり、11時にユニクロからTシャツの配給があるので今日は参加できない…との事。

★内 容

- ・シャヴァ・アーサナ
- ・サハズアーサナ
- ・ハンズ・ストレッチ・ブリージング & アイソメトリック
- ・アングル・クランク & アイソメトリック
- ・ヒップ・ローテーション & アイソメトリック
- ・エルボー・ベンディング
- ・ショルダー・ソケット・ローテーション
- ・ネック・ムーブメント(前後・左右・ねじり・回転)
- ・フル・バタフライ & アイソメトリック
- ・シャシャンカ・アーサナ
- ・呼吸法：スカ・プラーナーヤーマ

★運動はしていないし身体は堅い、両ひざに故障を抱えておられるなどの話をお聞きし、スークシュマ・ヴィヤヤーマを中心に末端をほぐす感じで行った。

ぎこちない歩き方で来られたが、帰るときの後ろ姿はスムーズに見えた。

支援物資の配給に間に合うように終了。

※月曜日の午後に伺っていた鶯宿温泉・長栄館は参加者がいませんでした。

人数もだいぶ減り状況も大きく変化しているとのことで活動の終了を旅館側と決め、ご協力頂いた感謝をお伝えして帰りました。