

ヨーガ療法ボランティア報告

岩手 小関喜久江

- ★日 時 11月5日(土) 午前10:30~11:30
- ★場 所 大船渡市 末崎小学校仮設集会所
- ★参加人数 女性14名
- ★ボランティア同行者 稲富まき、田村和子、藤原ケイ子

★状 況 穏やかな気候の中5分前に会場到着。

仮設の方々はどうらかな日和に誘われるように外に出ておられ、私たちの車が着くや否や「遅いから何かあったのかと心配していたよ。」と集会所管理の人が駆け寄ってきました。

あつという間に集会所に人が集まり血圧、皮膚温の計測も順番待ちの状態でした。

ロコミで来られた初参加の女性が3人。ひと月前に心臓弁膜症の手術をされた70台男性が血圧測定だと勘違いして来られ計測だけして帰られた。

★内 容 <アーサナ>

- ・シャヴァ・アーサナ お腹に手を当て自然呼吸を意識化
- ・サハズ・アーサナ 有音・無音
- ・アングル・ベンディング
- ・アングル・クランク
- ・パバナムクタ・アーサナ
- ・ハーフ・バタフライ&アイソメトリック
- ・フル・バタフライ&アイソメトリック
- ・ヴァクラ・アーサナ&アイソメトリック

<呼吸法>

- ・カパーラバーティ

- ★感 想
- ・初回に参加以来久々の参加。身体は全く動かないが皆と一緒に居るだけでいい。(86歳)
 - ・身体がぼかぼかしている。
 - ・狭いお部屋なので、孫は押し入れで「あーの声を出すよ」と言いながら二人でヨーガをしています。
(2回目にお孫さんと参加された女性)

*秋田から来られるボランティア・グループから11時半に「きりたんぼ」の提供があるとの事で、終了後のティータイムはせず辞しました。

お世話係の方から、「きょうは出来ないけど、終了後のティータイムは時間の許す限りお願いしたい。皆楽しみにしているし、今はこういう時間が一番大事だと思うから…」と言われました。参加された方々とは、出来るだけコミュニケーションを図り心身の健やかさに貢献したい…と思うこちら側の考えをしっかりと理解して下さっているようでした。

回を重ねるごとに皆さんの表情が明るくなり、話しかけて下さる方が多くなるのは嬉しい変化です。