

浪江町 森合仮設ヨーガ・ボランティア活動報告

日 時：平成27年・1月・31日（日） PM1：30～3：00

場 所：仮設集会所

参加者：3名 60代～70代 全員女性

指導者：斎藤節子

報告者：斎藤節子

状況：前日の雪が駐車場に残っており、曇り空からは雪も舞っている寒い午後なので、はたして参加者はどうかな？お待ちすることにする。

2名の方がお見えになり、雪掃きして腕が痛い、足が冷たいの声があり早速フットケアをする。指先を動かしたり、マッサージをすることで血液循環を良くして、暖かさを体験することに。おひとりの方が声掛けをする為に外へ、間もなく2人で戻られて3人の参加者で行うことになる。

指導内容

- ・座位：挨拶後 座り方はご自由にさせていただく。おひとりの方は両足は伸ばしたままで、始めは足先、足裏、足全体に意識を向けてケアが大事だね、と会話をしながら ゆっくり動かす。
 - ・エルボー・ベンディング・アイソメトリック：
左右有音各1回 5呼吸リラックス その後 各自左右有音各1回
 - ・ネック・ムーブメント・アイソメトリック：左右前後 有音各1回 リラックス
 - ・ヒップ・ローテーション・アイソメトリック：左右有音各1回 5呼吸リラックス
 - ・両手の平は右の膝に当て有音で押し合いながらの負荷を掛けつつ上体はひねる 戻して左右の変化をみる。その後反対も同じく行って リラックス
- ・立位：シティラ・ターダ・アーサナでバランスの良い自分をイメージして立つ
- ・仰臥位：QRT 3段階に分けたリラクゼーション
 - ・パバナムクタ・アーサナ・アイソメトリック 左右 有音各1回
- ・呼吸法・スカ・プラーナーヤーマ 5回
 - ・スーリヤ・ベダナ 5回 ・チャンドラ・ベダナ 5回
 - 自然呼吸 数回
- ・指導者感想
それぞれに健康に過ごすための努力をされている様子に頭が下がる思いをした。またここに住んでいることでの様々な、それぞれの分野での悩みへの対応が重く、
厳
しい様子も感じられる。 どんどん変化する中で、つながりが少なくなってきたい

る

とも話されていた。2, 3月の予定も入っておりますので次回もお待ちしていること
をお約束して帰りました。

してることをお約束してきました。