

浪江町 福島市森合仮設住宅でのボランティア活動報告

記録 芳賀 絹子

〔日 時〕 2015年7月11日(土) 午後1時30分～3時00分

〔場 所〕 森合仮設住宅集会所 談話室

〔実施者〕 芳賀 絹子

〔参加者〕 女性1名(70歳代)

〔状 況〕 昨日から福島は暑くなり、今日は33℃まで気温が上がりました。今日は午前中、仮設住宅地で近くにある自立更生支援センターの入所者6名と草刈りをしたそうです。そのせいか、いつもヨーガに参加されている2人の方は疲れて昼寝をしているようで、参加者は1名となりました。

ヨーガ療法指導 芳賀 絹子

〔ヨーガ療法指導内容〕

座 位

- ・体調の聴き取り
- ・呼吸の観察
- ・つま先押し(アイソメトリック・ブリージング)
- ・膝押し(アイソメトリック・ブリージング)
- ・後頭部と両手の平押し(アイソメトリック・ブリージング)

以上有音・無音で2回ずつ

立 位

- ・呼吸の観察
- ・腰押し
- ・ねじり(手の平と肘で)
- ・簡単スクワット

以上有音・無音で2回ずつ

仰臥位

- ・シャバ・アーサナ
- ・パヴァナ・ムクタ・アーサナ(アイソメトリック・ブリージング)
- ・ねじり(両手の平と膝の外側)(アイソメトリック・ブリージング)

以上有音・無音で2回ずつ

## 呼吸法

- ・アグニ・プラサーラナ (20回)
- ・スカ・プラーナーヤーマ (5回)

## 〔参加者の感想〕

- ・今日は、しゃがんで草を刈ったり、集めたりで、ひざ前割り、太ももが重苦しかったが、ずいぶん楽になりました。
- ・疲れているので今日のヨガを休みたい気持ちもありましたが、こうして体を意識して動かした方が早く疲れが取れるんですね。

## 〔実施者の感想〕

暑い中での草刈り、本当にお疲れ様でした。ゆっくり動くヨガをやった方が体の疲れが取れリフレッシュできることを実感していただいて、大変うれしく思いました。

ヨガ終了後、前回同様、お菓子ときゅうりの浅漬で一休みしました。

「浪江に住んでいた時は、稲わらを焼いた灰に塩を混ぜて床を作り、そこにきゅうりを入れると真っ青に漬かりおいしかったよ。」と教えてくださいました。

「でも、わらは汚染されているので、もうできないね。」と一瞬気持ちが沈んだようでしたが、すぐに「工事漬は、冷蔵庫の中でいつでも漬けられる。」と笑顔になりました。

森合の仮設住宅でボランティア活動が始まった頃は、「浪江町では、広い家にゆうゆうと暮らしていたのに・・・」とグチが多く聞き役に回っていましたが、最近は、事実を淡々と受け止めていて「健康が一番！」

「自分で健康を作れる。」など前向きな会話が多くなっているようです。

今回も、どのような所でも気持ちを切り替えて、どのようにも生きていける、ということを見せていただいた感じがしています。