

(社)日本ヨーガ療法学会認定療法士会・山形
2015年9, 10月ヨーガ療法・ボランティア活動報告

1) 日時： 2015年9月16日(水) 10時 ～ 12時

場所：米沢市置賜総合文化センター3F 和室

ボランティア：曾根小夜子、鈴木 茂、鈴木 糸子

対象者： 0名

報告者：鈴木 糸子

実習状況

2Fにある避難センター事務局に挨拶に伺ったところ、夏休みがあけて避難者数はさらに減少し、900人を割ったそうです。また、社協主催のお茶会は主に高齢者なので、あらためてお声掛けをお願いしました。

2) 日時： 2015年10月7日(水) 10時 ～ 12時

場所：米沢市置賜総合文化センター3F 和室

ボランティア：曾根小夜子、鈴木 茂、鈴木 糸子

対象者： 2名

報告者：鈴木 糸子

実習状況

秋晴れの中、いつものメンバーがそろって参加されました。
血圧や皮膚温を計測し、近況などお聞きしてから実習を行いました。
DVD；アイソメトリック・ヨーガ座位編
追加実習；インスタント・リラクゼーション・テクニック
ターダ・アーサナ、センタリング、
アイソメトリック・アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ
アイソメトリック・パーダ・ハスタ・アーサナ
アイソメトリック・アルダ・チャクラ・アーサナ
クイック・リラクゼーション・テクニック など。

まとめ

平成28年度で避難者への家賃補助が打ち切りになるため、子供の転校のタイミングを考えざるを得ないなど、先の見えない不安を抱えながらも、事故以来、以前として、線量の高い区域からの自主避難者は、難しい選択を迫られるかもしれません。毎日の暮らしの中で、ボランティア活動が、僅かでもお役にたてばと思います。

3) 日時： 2015年10月21日(水) 10時 ～ 12時

場所：米沢市置賜総合文化センター3F 和室

ボランティア：曾根小夜子、鈴木 糸子、鈴木 茂

対象者： 1名

報告者：鈴木 茂

実習状況

1) ヨーガ療法前後に血圧、皮膚温計測

2) アイソメトリック・ヨーガ座位編 (DVD)

3) アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ

(スロートレーニング負荷)

- ・ ハンド・イン・アンド・アウト・ブリージング・エクササイズ
- ・ ハンズ・ストレッチ・ブリージング・エクササイズ
- ・ アンクル・ストレッチ・ブリージング・エクササイズ
- ・ タイガー・ブリージング・エクササイズ
- ・ シャシャンカ・アーサナ・ブリージング・エクササイズ
- ・ ストレイト・レッグ・レイジング・ブリージング・エクササイズ

まとめ

今回の参加者は、いつもいらっしゃる方です。自宅でも時間があれば、DVDを見ながら実習されているとの事でした。しかしながら、場所をかえてこの会場で行う事でよりリラックス感を得ているとの事でした。

米沢も朝夕もめっきり冷え込み、遠く飯豊連峰の山頂も白くなってきました。そろそろ冬支度の準備も始まります。避難当初は米沢の豪雪に驚き、不安なことも話されていましたが、5年目の冬となると、だいぶ慣れてきてこの豪雪地域での生活も楽しまれているようです。

10月末時点での米沢市における避難登録者は**843名**との事でした。

