

米沢市でのヨーガ療法ボランティア活動報告

(社) 日本ヨーガ療法学会認定療法士会・山形

指導・報告： 曾根小夜子

日時： 2016年3月2日(水) 10時～12時まで

場所： 置賜総合文化センター 対象者： 1名

ヨーガボランティア： 鈴木茂 鈴木糸子 曾根小夜子

状況

置賜総合文化センター3階和室での実施

市内の雇用促進、借り上げアパートに入られた方や、近隣の町村からの参加

ヨーガ療法前後に血圧、皮膚温計測

実習内容

- ・アイソメトリック DVD (立位) 実習
- ・ネックムーブメント (タイプ1 タイプ2 タイプ3)
- ・ネックローテーション
- ・アイソメトリック・ヴァクラ・アーサナ・ブリージング
- ・アイソメトリック・パシチマ・アーサナ・ブリージング
- ・タイガー・ブリージング
- ・アイソメトリック・ブジャング・アーサナ・ブリージング
- ・ブジャング・アーサナ・ブリージング
- ・アンテナのポーズ
- ・振り返り

参加者から療法をやったの感想

- ・Aさん やっぱり直接聞いてやるのは良いですね。ゆったりと心地いい時間を過ごすことが出来ました。仕事に追われるとそちらを先にやっちゃって、自分の身体に目を向けるのも後回しになってしまい夜寝るのも遅いので睡眠時間も短いです。頂いたDVDをやれば良いというのは分かっているんですけどね。

まとめ 今年は米沢市も例年に比べるとかなり雪が少なく安心していましたが、前日に大雪となった。道路状況も良くない中、「雪かきをしてから来ました」と11時過ぎに来られ早速血圧測定、カウンセリングを行い実習した。いつも一緒に参加されていた方が今月で福島に戻られるので最後に家族ぐるみで交流されたと話されていた。母子避難者は季節の変わり目ごとにこういった決断や別れを経験せ

ざる得ない。残るのも、帰るのもそれぞれに問題を抱えたままだというのが現状であり、その中でどう生きて行くのかヨガ療法を実習して少しでも穏やかに過ごして頂けたらと願うばかりである。

ボランティアの場にご一緒させて頂けていることに只々感謝です。

その他

「避難者支援センターおいで」さん宛てにイベント報告書提出いたしました。

次回は3月16日です。

以上報告いたします。

