

青森ヨーガ療法ボランティア活動報告

青森 鈴木恵子

【日時】2016年3月4日（金）

【場所】岩手県野田村野田中学校グラウンド仮設住宅

【参加者】6名（60代、70代、社協の方40代）

【ボランティア同行者】藤田せつ、石戸谷正子、杉山純子、日影美紀

【状況】春らしいお天気に恵まれ、皆さん笑顔でおいでになりました。

【内容】A（アイソメトリック）、R（回数）、K（回数）

*アイソメトリックDVD座位編

*シャバ・アーサナ

*仰臥位・両腕上げゆっくり下す（ア音、2R）、片脚、両脚上げ下ろし（ア音）

・片脚と両手（A、ウ音、無音） 2種

・片脚 捻じりと開き（A、ウ音）膝曲げ捻じり（A、5K）

・腹筋 足首クロス、手と頭（A、ウ音、2R）

*伏臥位・背筋 足首クロス（A、5K）

・上体反らし、2段階（5K） ・両手で足首持って反らす（A、5K）

*仰臥位・両足先両手で持って（A、5K）、両手両脚上げて微振動（良き言葉を唱えて）

・逆転のポーズ

*呼吸法 片鼻カバーラバーデイ

*瞑想 胸の中の神様に感謝

オーム 3R

【感想】今回は最後ということで、久しぶりの方も参加してくださいました。

終了後、野田の伝統料理の古民家の店に席を設けてくださり、今まで参加された10名の方が私たちをもてなしてくださいました。5年前の壮絶な体験、それからの厳しい避難生活、そんな中で全国の方からの支援、とりわけ三上氏の様々な形の支援、5年間続けてこれたヨーガ教室、それらへの様々な思いを代表の方が話され、感謝の思い、この体験をさせてもらったからこそ気づいたことなど、口々に話しておられました。でも、伺うたびに力を頂いたのは、私たちの方でした。継続していきたいという声も上がり、サークルを立ち上げて、八戸の日影さんを中心に野田の方たちと検討していくということで、方向性が見え、ほっといたしました。

帰りには、丹精込めて作られたお花の鉢、手芸品、海産物など余るほどのおみやげをいただき、「またね！」と笑顔で手を振り、野田村を後にいたしました。深く温かい皆さんの思いに、心より感謝もうしあげます。そして、この活動を支えてくださったヨーガ療法学会の皆様、参加してくださった療法士の皆様、毎回私たちを野田村に連れて行ってくださった三上氏に心より感謝申し上げます。