

森合応急仮設住宅ヨーガ療法ボランティア活動報告

【日 時】 2016年3月19日(土) 13:30~15:00

【場 所】 森合応急仮設住宅談話室

【参加者】 女性3名 60代~70代

【実施・報告者】 斎藤節子、今村幸子

【状 況】

ここ数日間の暖かさで、今年最初の桜の開花宣言されました、とニュースが流れた。

今年の福島市は、4月初旬の予想と出されているが、納得できるほど今日も暖かい。

森合仮設ヨーガ療法ボランティア活動は今日が最後となりました。今村療法士(幹事長)

と共に最後の訪問活動。お馴染の方々が集まってくださり、これまでの出会いに感謝します。

【指導内容】

アイソメトリック・ヨーガ実習(座位編)を行う

- ・手の平へ意識を向け自然な呼吸を感じる。Dr・ボーレ式呼吸法で体の脇・前後12か所で今ここでの自分へ意識を向け、気付きましょう
- ・体を動かすことで血流も良くなり、心と体の「今ここ」の状態にも気付きながら、無理のない状況でこれからも継続し、健康で穏やかな日々をお過ごしいただきたい。(斎藤節子)
- ・ 皮膚温度測定結果

	A	B	C	Dヨーガ療法士
前	28	32	34	34
後	36	36	34	34

大震災から5年、皆様の今後の見通しがまだまだ未確定。不安な生活をされています。この仮説は、15世帯の皆様でしたが、8世帯の方が、浪江町の帰宅解除を待つ、また福島市内に居住する予定、(災害復興住宅)など各人が個々決断されて今後の行き先を決めていかなければならない。どのような状態になっていくのか?不安なお気持ちを話してくださいませ。家族一緒に今後生活するので少しは安心だが?。

お茶会になりました際、非常な体験をしたことを思い出した、5年後の福島として、テレビ報道がされた。「つらい経験を思い出し眠れぬ夜、つらかったよ、忘れることはできない」と心からの声をお聞きしました。

次々とお話が出てきます。話して、話して、心を少しでも軽くなってほしいと思いました。

約4年間、福島市中心の仮設住宅に居住された、高齢者の方々へ、ヨーガ療法をお伝えしてきました。月2回のヨーガ体験でしたが、小人数の5・6人の方々も居住を変えられて、参加者は1名となり、いつ生活が変わるかわからないので、4月からのボランティアは終了です。仮設の中に貼られている以前撮られた写真を見ながら、今はそれぞれの住まいにおられる懐かしい皆様のお顔を拝見し、お互いの健康であられることを祈りながらお別れしました。

(今村幸子)