

2016年4月28日(木)

熊本県大津町 総合体育館

参加者 7名 70～80代

指導者 荒木里恵・園田姫未子

報告者 園田姫未子

この施設では毎日、宮崎の病院からのボランティアが来て、懐メロに合わせて元気体操をされているそうで、今日、私たちが行ったときも行なわれていました。避難所に残っているのはお年寄りばかりでしたが、ほとんどのお年寄りが元気体操に参加していました。私たちは参加していないお年寄りにお声かけしてヨーガを始めましたが、元気体操を終えた方々がワラワラやってきて、ヨーガにも自分から加わって参加されました。宮崎のボランティアのおかげか、とても皆、積極的な雰囲気出来上がっていると感じました。

最初にお声かけした方が椅子に座っておられたので、椅子に座ったヨーガを荒木さんにしてもらいました。下半身のアイソメトリックスークシュマヴィヤヤーマ、上半身のブリージングエクササイズをされました。緊張弛緩を意識してやっておられました。荒木さんが目を閉じる指示をしていなかったため、参加者の方々は皆、ただ荒木さんの真似をしている感じでした。

それで、そのあと園田が交代して、呼吸法としてお腹に手を当てて呼吸を観察する方法をお伝えしました。「目を閉じてお腹の動きを感じてください。感じることで脳がリラックスして夜も寝つきが良くなりますよ」と言うと、ほとんどの方が納得して目を閉じ、集中して指示通りにお腹の動きを数えておられました。中には目を閉じられない方も1～2名ありました。寝る前に毎日してみてくださいとお伝えしました。

大津総合体育で、台湾のボランティア団体が取材をされていて、私たちもヨーガ風景を取材され、インタビューをうけました。

「台湾は日本と同じ地震大国なので、地震が起こったときにどのように対処したらよいか、今回の地震を取材して記事にして皆さんに知らせるために取材している」とおっしゃいました。ボランティア団体で新聞やテレビなどを作っていると言われていました。

台湾慈濟(タイワンツーチー)基金会 日本分会

略して tzu chi

だそうです。

お互いの団体名を交換して交流もできました。

