

認定ヨーガ療法士会埼玉 ボランティア活動報告

と き 2012年5月30日(水) 13:30~15:00

ところ 埼玉県旧騎西高校(福島県双葉町の避難所) 柔道場

参加者 女性1名(70歳くらい)

実施者 わたなべこずえ 鮎沢たま季 金沢光子

<状況>

平日の昼間とあって、避難所は静かで、たまにお会いするのは高齢者の方々でした。

柔道場に着き畳を雑巾掛けして待ちました。

本日も1時30分よりすぐ近くの部屋で双葉町社会福祉協議会主催の「軽体操・サロン」が実施されていたため、ヨーガが気になってのぞいてくれた方もいましたが、同じ時間帯なので参加できないと残念そうに立ち去る方が数名いました。「軽体操・サロン」はほぼ毎日行われ高齢者の方々が続けて参加している様子でした。

今日の参加者はこの避難所を出て同じ加須市内のアパートに住んでいる女性でした。ヨーガのことはここで知り体を動かしたいと思って参加したそうです。この避難所を出るとなかなか情報が入らないので自分で見に来たり聞きに来たりしないといけないと話していました。(バスタオル持参)

最後は仰向けで休んでもらい終了。その後30分ほど雑談して終わりました。

<内容>

アンチエイジングヨーガ(座位・立位)、呼吸法(ふいごの呼吸、スカ・プラーナ・ヤーマ)

QRT(体各部の脱力、呼吸の出し入れ、プラーナ吸入疲れの排出)

<感想>

「リラックスするのは難しいわね。今日は気持ちよかったわ。」と感想を話してくれました。

福島とは環境が大きく変わってしまって、いろいろ考えてしまうと眠れないこともあるそうです。「でも前に進まなくちゃね」と明るく、埼玉を中心に電車でいろいろなところへ出かけるなどして楽しみを見つけて生活されているそうです。今日のヨーガを思い出してやってみるそうです。

反省と課題

1. 「軽体操・サロン」と同じ時間なので、実施時間については検討してみる必要があるかもしれないと思いました。時間の話を数名の移住者にされた。
2. 柔道場なので飲食できませんが、今日参加した方のようにこの避難所外からの参加者のことを考えると、帰りに出口付近でお茶を一杯飲んで帰っていただけたらいいのではないかなあと感じま

した。これも数人までなら可能ですが、煩雑にならないよう。

3. DVDにそった内容とQR Tを入れてみました。畳の部屋ですから、寝るのは自然な動きで、座る方法でも可能と思います。参加者の様子を見て、この場にあう方法がありそうです。
4. 資料作成しました。(机の上)

