

認定ヨガ療法士会埼玉 ボランティア活動報告

- 【日時】 2013年11月20日(水) 10:30~11:30 【ハーモニー】 12:00~12:45
【場所】 埼玉県旧騎西高校(双葉町の避難所) 喫茶店オリオン 自治会と共催
【参加者】 5名(女性5名)
【実施者】 金沢光子・平塚次男 【報告者】 平塚次男
【状況】 現在この避難所には10人ほどしか残っていないらしい。喫茶オリオンのAさん呼び掛けで近所のアパートに住んでいる双葉町の住民が来てくれた。
同生徒会ホール内にあるもうひとつのNPO運営の喫茶店は昨日閉店し、今日は片付けを始めた。喫茶店オリオンもいつやめるよう指示があるかわからない状況。
【内容】 アンチエイジング・ヨガ、スカ・プラーナー・ヤマ、ブラーマリー、瞑想
【参加者の感想】

「体が軽く、温かくなった」「肩が楽になった」「体が軽くなった」

【実施者の感想】

開始前参加者は慢性的な肩凝り、朝起きた時の肩首の痛み、健康を維持したい(一人暮らしのため)などと話していた。実習ではからだの緊張と弛緩をゆっくり感じてもらったり、集中していた。終了時参加者のひとりから日々の生活の中で見つける小さな喜びが語られたことをきっかけに話が続き、短い時間だがみんなて穏やかな時間を共有できた。

【今後】

・終了時、参加者が東日本大震災広域避難者支援サロン「ハーモニー」に招待してくれた。ここは全国のボランティアが支援していて、週1回双葉町の住民のためにランチを作り200円で提供している。旧騎西高校から少し離れた独立している場所(18畳)にあり、悩み相談、見守り支援、各講座(広池ヨガ教室も)も行っていて双葉町住民の交流の場になっている。ここでヨガ療法が可能かを打診したところ「木曜日は可能です。詳しくは事務局にご相談ください。」とのこと。今後「ハーモニー」でのヨガ療法ボランティアの可能性が生まれた。

次回 12月18日(水) 10時30分~11時30分 生徒会ホール喫茶オリオン

