

2012年ヨーガ療法ボランティア活動報告

日本ヨーガ療法学会認定療法士会・山形支部

場 所：米沢置賜総合文化センター3F・和室2部屋（真理&希望）

主 旨：支援センター「おいで」事務局に置いたポスターやちらし、ネット情報などを見て参加された避難者全員に対し、毎月第1&3（月）10時～12時アンチエイジング・ヨーガDVDヨーガ療法の実施指導を行う。

1) 日 時：12月3日（月）10時～12時

スタッフ：曾根 小夜子
鈴木 茂
鈴木 糸子

参加者：3名；20～40代の母親

状 況： 全員とも顔見知りで当初から来ているメンバーであり、すでにDVDを受け取っている方々への指導。

実習内容：受付の後、血圧と心拍数を測って各自で記入してもらってから、DVDをスクリーンに映しながら実習しました。

急激に寒くなり、暖房の影響もあるのか、これまでの数値と比べると、血圧の数値が幾分か高めの方もいました。

まず始めに、座位編の実習をし、続いて立位編を実習しました。

その後、テーブルを片づけて、仰向けでのアイソメトリック法の実習をし、シャバアーサナでしめくくりました。

最後に円座になり、血圧&心拍数を各自で計測し記入しながら、一人ずつコメントしてもらいました。トゥルシージンジャーティーでのどを潤してもらいながら、また始まる雪との闘いの覚悟を語り合いました。

2) 日 時：12月17日（月）10時～12時

スタッフ：鈴木 茂
鈴木 糸子

参加者：7名（20～40代の母親5名と幼児2名）

状 況： 支援センターに設置してあるチラシをみて興味を持った母親が、友人を

誘って各々、3 & 4才児を連れて初参加しました。身体が硬いと心配していましたがDVDを見ながら動くことができていました。男児が2人で騒ぐので時々中断せざるを得ない状況ではありました。

実習内容：最初に各自で血圧&心拍数を測った後、スクリーンを見ながら、座位、立位の实習をおこないました。その後、新年の初日の出へ向けて、12分割の太陽礼拝をゆったりと実習してみたところ、皆さん、楽勝でした。

ハプニング：最後にリクエストがあったシャバアーサナを行った矢先に、幼児の一人が、豊に水分を吐いてしまいました。母親がすぐ拭き取ったものの、ノロウイルスが流行っている時期なので、血圧計測を中断して解散しました。他の母親らも、これまでに子供がノロウイルスにかかり、次々家族が伝染した体験を持っていたので、その可能性を指摘し、対症法をアドバイスしてくれる母親もいて、皆さん、落ち着いた態度でした。

経緯と新年への決意：

帰りに鍵を返す際、受付窓口にいきさつを報告したところ、すぐに部屋を殺菌処理する用意があるとのことでした。午後、やはりノロウイルスだったとわかり、母親が連絡を入れた時には、すでに会場は殺菌処理されていたとのこと安心しました。社協の元で支援事業を行っている事務局により予約頂いているだけに、すみやかな対応が出来て良かったです。この会場は昨年、まさに大勢の避難者が寝泊まりした和室2部屋であり、この冬、暖房を入れた空間で、ボランティアできるのは本当にありがたいです。一人でも役に立ててもらえることを願って来年度も続けていきたいと思ひます。