

# 2013年2月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

日時:2月4日(月):<天気:雪>10時～

参加者 0名

2月18日(月):<天気:小雪&薄曇り>10時～12時

参加者 大人7名、幼児3名

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:毎月第1週と第3週の月曜日10時より、社協避難者支援センターにて予約頂いた会場を使用し、参加された避難者のみなさんへ、主にDVD再生によるアンチエイジング・ヨーガ療法を実習指導する。

支援事務局内には、開催ポスターやちらしを設置、並びに支援センターHPへの掲載についても定期的に更新を依頼している。

状況:第1週目の4日は、豪雪の影響もあったのかどうかわかりませんが、参加者がいなかったため、同じ施設内にある避難者支援センター事務局に出向き、情報収集しました。避難者どおしの集まりの時には、スタッフの方がチラシを置いたりして下さっているとのことでした。南相馬、福島からの避難者も働いておられるので、DVDを配りました。

第2週目の18日は、大人7名のうち初参加者が4人(プラス幼児3人)でした。

また、一年ぶりの方と、2か月ぶりの方もいました。この2名は、まだ雪道で大変にも関わらず、はるばる米沢の隣町からの参加でした。残る一名の方は、毎回の参加者で、米沢に避難後、自然療法料理教室を毎月、主催している方です。

実習者A(初回)の感想:脱力するのが難しかった。

2012年4月より、高1&中1と福島市から母子避難中  
高校生は、福島まで新幹線通学中。

B(初回)の感想:インナーマッスルが鍛えられている感じがわかった。

2011年5月より、4&2才児と、福島市から母子避難中。

C(初回)の感想:喘息があるので、吐く呼吸ができなかった。

2011年12月より、小1&4才児と、福島市から母子避難中。  
(子供も喘息があるそうです)

D(初回)の感想:実習のふいごの呼吸法で身体が温まる感じがした。

2011年8月より、小3&3才児と、福島市内から母子避難中。

E (一年ぶりで参加)の感想:下半身が、あまり動かせていないせいか、脚が冷たいままで終わった感じがした。

2011年7月より、小4&5才児と、伊達市から家族全員で米沢市の隣の川西町に避難中。

仕事の都合で、2,3月が休業なので、久しぶりに参加できた。

F(2か月ぶりで参加)の感想:遠いので(市外の川西町に在住)、やっと出てきた。実習は、気持ちよかった。

2011年7月より、小4の男児と、福島市から母子避難中。

G(ほぼ毎回参加)の感想:特に、実習のねじりが気持ち良い。いつも実習後に眠気を感じてシャバアーサナでやすみたいと感じる。

2011年7月より、高&中&小の3女とともに、福島市から母子避難中。高校生は、途中から、父親の住む福島へ戻り、この春より県外の大学へ進学予定とのこと。

スタッフの感想:幼児が駆けまわって騒ぐので、母親は気を使うためか、実習後、血圧が上がってしまった。この状態では、DVD実習だけで精いっぱいであり、実習後の感想や近況などを話しているうちに時間が来てしまった。一年ぶりで参加された方は、以前、ストレッチ的なヨーガインストラクターをしていたようで、終わってから、他の方々が血圧測定をしている間、セルフケアを気持ちよさそうにしていた。

参加スタッフ:鈴木 茂、曾根 小夜子、鈴木 糸子(報告提出)

