

4月18日(月)のボランティア活動報告を致します。

- ・参加者：伊藤尚子、石河照子、小関喜久江
- ・訪問先：釜石市
- ・場所：甲子林業センター(現在の避難者37名)
- ・時間：PM3：20~4：10(約50分)
- ・状況：日中は暖房が無くても暖かく内陸よりも一足早く桜が三分咲きほどになっていました。

この曜日は入浴と重なり、残った数人で行いました。

係の男性も率先して参加し、すでに5回目の訪問となるヨーガボランティアを歓迎して下さいます。(月・金に訪問)

- ・内容：男性2名、女性2名、係の男性1名

椅子に座った状態から始め、立位、フロアーに坐しておこないました。

- ① ゆっくりした呼吸を意識
- ② 腹部、胸部に手を当て呼吸の意識化
- ③ 腕、肩、首の弛め(あ~・う~の有音)
- ④ 立位で前後、横曲げ(有音)
- ⑤ 立位で踵の上下、足首、足の指関節の動きを意識化
- ⑥ 立位で片足バランス数種
- ⑦ 床に座し、脚部のアイソメトリック数種
- ⑧ 床に座し身体をねじる
- ⑨ 呼吸法：カパーラバーティ、吸1：吐2を自分の速度で

*参加者は60~70代の方々でしたが、普段からよく動いておられるようで身軽で積極的に行っていました。胸を開く動作や、ねじり、肩甲骨の動きは生活の中であまりしない動作なので気持ちがいい…との感想でした。

70歳の女性は、隣の家まで水が押し寄せ、何とか我が家は助かったが水に流されている人を見た事や、ずぶぬれになった人を自宅で着替えさせお世話した事等を聞かせて下さった。

ご自分の体験を少しずつ言葉に出来る落ち着きが出てきたように感じました。

北上ヨーガニケタン所属 小関 喜久江

岩手県胆沢郡金ヶ崎町三ヶ尻十三本塚17 y.jyotika@ymail.plala.or.jp

< 4/17 (日) ヨーガ療法士会・岩手の総会がありました

3・11 から時間が止まったような…あつと言う間に時間が経ったような…そんな日々でしたが 岩手の沿岸の桜もほころび始めました。津波になぎ倒され海水に濡れてしまった桜の木 枝のつぼみから健気に花を咲かせて、被災した方々を励ましているようです。

昨日、「認定ヨーガ療法士会・岩手」の総会が開かれ、午後の講演に古市佳也先生においで頂き、「チェルノブイリでのヨーガ療法活動報告」のお話をして頂きました。

この時期に誠にタイムリーなお話でしたので、お話して下さった古市先生も、お聴きする私達も一つになったように感じる時間でした。

古市先生は、チェルノブイリでのボランティア活動に結びついた木村先生の広島での講演の話からはじめ、NPO えんどう豆とのご縁、そして、第1回の訪問から第4回の訪問 までの活動内容とその経緯もおはなしくださいました。

その中で、チェルノブイリで計測したデータの結果も表示、ご報告いただきました。

データ結果にヨーガ療法の効果をはっきりと示され、本当に驚きましたし、納得しました。

また、古市先生がお話の中で、『このような活動をして行くのに一番大切なことは信頼されること、人間関係がいいものにならないとボランティアも出来ないし、データも とらせてもらえない…』と仰ってました。今、この時期にこのお話をお聴き出来たこと、

結果のデータを間に合わせて頂きましたことにお礼を申し上げます。

石橋春美さんが、『今この時期、岩手のヨーガ療法士としては、被災者の援助を中心に して活動すること、忘れずに長期で援助して行くことを…』と提案して下さい、満場一致で そうして行くことに決まりました。 今後ともご指導をよろしくお願い致します。

小沢アヤ子 amm1118@jupiter.ocn.ne.jp