

新潟県ヨーガ療法士の稲餅三重子です。  
13回目の月岡温泉でのボランティア報告です。

月岡温泉ヨーガ指導報告 その13

2011.7.20（水） 10:30～12:30

会場／月岡温泉 冠月

ヨーガ療法士／稲餅三重子 Y I C一期／関根香織 Y I C受講生／櫛谷智織

月岡温泉で避難している方へ、13回目のヨーガ指導に行ってきました。  
8月にはそれぞれが決めたところへの引っ越しが始まるということで最後のヨーガ指導となりました。今回は60代を中心に、男性3名／女性5名／幼児一名の方が参加されました。

[指導／稲餅三重子]

他、男女3名の方が関根さんと、櫛谷さんの丁寧なマッサージをうけました。

シャーバ・アーサナでくつろいで自然な呼吸を意識していただいた後に●アングル・ベンディング●ハーフ・バタフライ●ハンド・クレンチング●ネック・ローテーションをアイソメトリックの有音、無音で行いました。●パシチ・マターナ・アーサナ●ヴァクラ・アーサナ●パヴァナ・ムクタ・アーサナ●ブジャング・アーサナ

QRT

●アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ●アルダ・チャクラ・アーサナ●シャシャンカ・アーサナ（アーサナはアイソメトリックでやり、意識化を促すようにしました）

プラーナーヤーマ 完全呼吸法／ナーディシュッディ

DRT

ゆっくりとくつろいで頂けるよう配慮しながら行いました。皆さんこの先の事が決まってきたようで、前回より落ち着いているように見えました。ゆっくりと呼吸にあわせて意識化しながら行う事によって心身が調和してくことを説明しましたが、皆さんヨーガで心身がリラックスして行くことをすでに分かっているようでした。

南相馬市に帰ったときをのぞいて全回出席されたという連絡長さんは、親戚10名で避難してきていて、小学生の子供が4、5名いるようです。子供の事を考えると南相馬市にはまだ帰れないと言っていました。同じような事情で子供連れの御家族のほとんどが、一時避難していた隣町の新発田市の二つの小学校（今もその小学校にスクールバスで通っています）の近くに住まいを見つけているようです。電気製品など生活用品が揃いしだい引っ越すそうです。

一日も早く、皆さんが故郷に帰れる日がきますようにと祈るばかりです。

記念にと、皆で連絡長さんのカメラにおさまり、新潟の漬け物を食べながらお茶をいただきました。

木村先生からの伝言（及川先生がヨガ療法ボランティアに理解があること）を話しましたら南相馬市の市民病院の及川先生のごことは皆さんご存じでした。参加された方の中に私の主治医ですという方がおられて話がはずみました。

終了後、参加された皆さんから心よりのお礼の言葉をいただきました。

本当に喜んでいてくださいました。このお礼の言葉を協力して下さったすべての方におくらせていただきます。

最後にこのボランティアを企画し、いつもお世話をしてくださった石井あつみさんにコメントをお願いしたいと思います。石井さんには、貴重な体験をさせて頂きましたことを心より感謝いたします。

石井です。稲餅三重子さんをはじめ、お手伝いして下さった鈴木先生、松村京子さん、渡辺伴子さん、佐久間かおりさん、楯谷智織さん、風間篤さん、中村典さん、マッサージの橋本愛子さん、またこのヨガボランティアに参加して下さった福島の皆さま、どうもありがとうございました！

私は身内のバタバタで、このラスト13回目にどうしても参加できなくて残念でした。

このヨガボランティアは3ヶ月ほど続けさせていただきましたが、その中で福島の皆さんの心の変化をうかがうことができました。その変化にヨガ療法が少しでも役に立てていたら嬉しいです。そして、これからもヨガを続けていただいて生活のお役に立てますように、と願います。

私自身も、ヨガの実習を怠ってはいけないな、と禪を締める思いです！