

よりそう

Side by Side



第61号

編集責任：延藤

編集担当者 安倍 永田 延藤

Shall We Yoga?



7/16~18の間、18時から和室にてヨガ教室が開催された。各日約三十名のボランティアがヨガを体験した。チャン・ミカ、北村ますみ、岡氏の指導により約一時間ヨガの体験ができる。この日(二日目)の受講生は約三十名。やや女性が多いが、年齢はさまざま。まず一人で行うストレッチングから始まる。身体の硬い人にも無理なくできるようなプログラムで構成されているが、骨盤を広げるなど普段使っていない筋肉・関節を動かすため受講者からは悲鳴が上がっていた。それから二人一組になり、ひとりでは負荷のかけづらい箇所をストレッチする(写真参照)。

「深く呼吸を」「お腹でゆっくり息をして」と、一つの動作ごとに呼吸についての指示が飛ぶ。ヨガでは呼吸が重要視される。また、「スペース(=ゆとり)」という言葉も多用されていた。最後は部屋の照明を落として、仰向けになって精神を落ち着かせる。最後に隣の人と「ナマステ」と挨拶を交わし受講は終わる。挨拶は最後だけではなく、区切りごとに頻繁に交わされ、礼が大切だとチャンさんは強調する。早ければ効用が出るのは翌朝。通常のヨガは緩い動作のものが多いが、今回の教室では疲労回復を目的とした体位が中心となっている。ヨガはフィジカルのケアだけでなくメンタルのケアも目的としている。

今回の教室開催のきっかけは、岩手で教室を開いている北村さんが東京でインストラクターをしているチャンさんを招聘したことに端を発する。前々日は盛岡市でチャリティー教室が開かれ集まったお金は災害復興に寄付された。さらにこの三日間、長期的な集団生活・肉体労働で疲れているボランティアのケアを目的に、遠野まごころネットのボランティアのために無料でヨガ教室を開いた。諸事情から来られなかつ

た東京のヨガ教室の講師たちの思いを携えて被災地のためにヨガを伝えたいと、チャンさんは言う。(記・延藤)
スタジオヨギー <http://www.studio-yoggy.com/index.html>
盛岡ヨガボランティア <http://moriokayoga.livedoor.biz/>

岩手県あるメンバーの肖像

米カワノルニア州から お父様と初めてまごころネットに参加して初めて、Kuni君(石松春都(おぎまつはる都))は、その理由が活動への思いを語る、お話をいただきました。

右と左は字中の中学生で「コミュニティサービス」は、ボランティアプログラムに参加しており、ボランティア活動のほうは、身体に力がある。3.11の震災を知った時は、胸がズキズキ痛むようなショックを受けた。そして僕は「被災地には『自分の命をいかに守るか』という問題は、僕は家にいるBlack Jackの活動で、あの『ボランティア』家族を人々に知らせることも、それを支えることも、そのために心で家族、お金のことも、それらの活動に、僕、自分心をつけてい

いわてのみやげ紹介

<p>岩手といえば 『おめめの玉子』 (さくら製菓) 南三陸に伝わるお土産。お土産。お土産。 63入 ¥598</p>	<p>知らぬ間に 『ごま搾り団子』 (O菜堂) おいしい伝統的ごま油が最高 63入 ¥1,050</p>	<p>いかにいかに 『空円三本鶏』 (O山製鶏) 空円冷麺、いかに鶏肉、そばのセット。夏に、お土産 ¥2,980</p>
<p>岩手といえば 『手煉せんべい』 (匠O製菓) 家にいり、お土産。お土産。お土産。 知って来たの? 国産小麦の粉で 価格 ¥1,200</p>	<p>岩手といえば 『おひたしあんじょう』 (40恵製菓) おひたしとあんじょうのフーディーが最高 価格 ¥2,250</p>	<p>お土産 『遠野パーム』 (遠野O71-A) 美しいパーム。遠野が育んだパーム。お土産 ¥1,200</p>

7/19(火) 天気曇り 気温28℃

降水確率 20%

※月曜・木曜は休刊日になります。

まごころ種 募集 くわしくはHPへ

7/30(木)ボランティアミーティングはPM5:30~@体育館

7/19(火)の宿泊:121人, 活動:231