

第 9 回サポートコミュニティ「あかりて」活動報告

2025 年 1 月 25 日

11:00～13:00

参加者:15 名(うち 5 名初参加)

スタッフ:8 名(内、講師 1 名)

今回のおしゃべり交流会は「乳がん体験者のゆる～いヨガ」がテーマの回で、難易度★1 つ。事前申し込みが 14 名、当日参加も含め計 15 名となりました。

会場は『ウェルピア長泉』の 2 階にある多目的室で行いました。室内履きに履き替えて部屋に入ると、全面ガラス張りで、外の風景も見える、開放感がある場所です。受付したあとに、講師の先生が見える位置に椅子を移動しました。椅子を使いながらのヨガなので、両手を広げてぶつからないように間隔をあけて着座しました。

まず始めに、ヨガ講師(サポーター)から「手があがらないなどありましたら、無理をせずにできる範囲で結構です～」とお声かけがありました。最初はウォーミングアップ(20 分)座ったまま、上半身の動きに合わせて、ゆっくり深呼吸法を行いました。合間に手足の脱力を行うことで、全身がリラックスし、身体ほぐれていくことが実感できました。その後はポージング(20 分)着座のまま「片方の手は頭上に、もう片方の手は腰に、目線は天井に～、ゆっくりと呼吸を吸いながら～」講師の穏やかな声かけに沿って、身体の伸びを感じながらポージング。『1 秒、2 秒、3 秒・・・あれ手先がふるふるしてきたな～、脇腹に効くな～、身体が伸びるのが心地よいな～』とポージング中は自分の身体と会話しながら行う感覚でした。忙しく流れていく日々で、ゆったりと自分の身体と会話しながらストレッチする機会は少ないと思います。皆さんもお隣の方と笑顔を交わしながら行われておりました。参加者の感想では、「オンラインで行うヨガと比べて、複数人で行う今回のヨガは、一体感があり、楽しかった」とお話しくださった方もいらっしゃいました。

最後に、4-5 人の小グループに分かれて 30 分ぐらいの座談を行いました。少し身体も動かして暖まったせいか、会話も自然とスムーズに開始されている様子でした。今回初めて、参加された方、治療前の方、治療中の方など、境遇は様々。これからの治療においての準備、ウィッグのことなど、参加者の方々がこれまで経験された経過を辿りながら、お話しされている様子が伺えました。ヨガという動的なプログラムでしたが、「自分の身体がここまで伸びるということが良くわかった。」「ストレッチのここち良さを味わった」「皆さんと一緒に行うことが楽しかった」と皆さん笑顔で過ごされている方が多かったです。ヨガを共に行うことでリラックスや一体感が感じられ、おしゃべりをする事で気持ちの確認や整理、自身へのヒントを持ち帰る機会となっているようでした。

そして最後に「ペッパー警部体操」。ピンクレディーの音楽に合わせて、椅子に座りながらの体操でした。指先や手足の動きを、左右交互、前後交互で行うため、ちょっとした脳トレ体操のような、うまく出来そうで出来ない感じ。なぜかそれが楽しく、本日 1 番の盛り上がりでした。ほどよく身体も心も暖まり、皆さん笑顔で終了しました。

担当者:村田