

福島県・国見町におけるボランティア活動報告（9）

1. 日 時：25年10月10日（木）10：00～12：00
2. 場 所：国見町上野台応急仮設住宅（国見町森山字上野台7）
3. 実施者：蓬田 美知子
4. 対象者：上野台応急仮設住宅在住者（飯館村からの避難者）
5. 参加者：女性8名 社会福祉協議会スタッフ1名
 ヨーガ療法士1名

【活動内容】

1. 挨拶を兼ねながら参加者に体調の聞き取り
2. ヨーガ療法の説明とヨーガ実習
実習内容：実際にアーサナを行う前にまず呼吸法を説明し、
呼吸をより意識化しやすいようにブリージング・エクササイズを用いて実習、
スークシュマ・ヴィヤヤーマ（アイソメトリックも加えて）で微細な体の動きを
感じ、意識し、最後にアンチエイジング・ヨーガ座位（の一部）を実施。
3. 絵本の読み聞かせ
だるまちゃん と てんぐちゃん（福音館書店）
さく／え 加古 里子
4. 折り紙
みんなでつくろう 遊べる！ おりがみ（大泉書店）
動物園から サル

【感想】

●ヨーガ療法

今回初めて参加して下さった方はなんと88歳でした。

まずは自然な呼吸を観察してもらうこと、そして呼吸の大切さをお話させていただき、
ヨーガの実習は

呼吸をより意識化していただけるようにブリージング・エクササイズを2、3種類、その後
にアイソメトリック負荷も入れて行いました。その後は、スークシュマ・ヴィヤヤーマ（アイ
ソメトリック負荷も加えて）、アンチエイジング・ヨーガ座位（の一部）を行いました。

終了後、初めての方を含めての感想をお聞きしましたところ、

- ・体が暖かくなってきた、特に足先がホカホカになった

- ・体の凝り、特に肩周りが楽になった
- ・手足が楽に動かせる
- ・他に運動より楽にできた。これなら自分にもできそうな気がする。

などの感想をいただきました。指導させていただいている私自身も、すっかり体全体が暖かくなり、汗をかくほどでした。前回も書きましたが、これからは寒くなる季節ですから、これらの実習を普段の生活の中に少しでも取り入れていただき、寒い冬を少しでも暖かく過ごしていただきたいと思います。

●折り紙

今回は「サル」を作りました。

足や顔のつくりは手加減で行うものでしたので、今回もさまざまなお顔の「サル」さんができました。通常の大きさの1/4大で「子ザル」も作成。紙が小さいのでだいぶ難儀しましたが、出来上がりは可愛くて……。おんぶさせたり、親ザルの周りに子ザルを配すると何とも言えない世界が出来上がりました。

本物のサルは悪さばかりするけど、折り紙のサルは可愛いねえ……。いくらサルでもこの背負い方はないだろう……。などと折り紙を折っている間も、その後も会話が弾み、楽しんでいただけたようでした。

●読み聞かせ

今回は「ダルマ」「天狗」という高齢の方にはおなじみのキャラクターがでてくる本にしてみました。この本は初出版から45年以上もすぎた大ロングセラーです。

「達磨」「天狗」で表現しますと既成のイメージが付きまといますが、作者の加古里子さんが「だるまちゃん」「てんぐちゃん」とそれらを子どものキャラクターに置き換えることで俄然親近感がわいてきますし、作者のすばらしい絵と文章で、その世界を十分に楽しんでいただけたようです。

●今日の感想

ここ数日は10月とも思えないような暑さが続いています。この時期は毎年暖房器具をだす時期になりますが、今日はエアコンの冷房なしでは辛いような陽気でした。

仮設住宅の周りも秋の収穫を迎えています。収穫の様子を見ることは辛い、自分の手で育てた作物を取り入れる喜びをこの手で感じたい、除染が済んで（もう何度も除染はしている）値が基準値以下になって、もとの家に帰りたいという、当たり前といえば当たり前すぎるのが願いや希望になっている……。という現実を改めて感じました。

そしてこの飯館村は浜通りの地域とは事情が異なりますし、ここの住民の方は高齢の方が多いため「帰りたい……」という気持ちはなおさらに強いのではないかと思います。

明日は11日、震災事故から2年7か月になります。新聞の特集記事でもするのでしょうか、

地元紙の記者がインタビューしていました。

他の人たちにもインタビューされたことがあるの？とお聞きすると何度もあるとのこと。何回も同じようなことを聞かれて、それについて答えても、それで何か変わったかという何とも変わらないし、こちらの都合も聞かないで突然きて、何か話して・・・なんてずうずうしいんだよ　などと結構厳しいお話もありました。

地元紙の記者が来たことから、インタビューを含めてマスコミに対する不信感や不満がたくさんでできました。その流れで第一原発で今起きている事故、どう考えても人為的なミスにとしかか考えられないような事故が頻発していることへの批判が集中しました。

起きていることをもっと別な視点で見なくてはいけないなあ

と反省させられることでした。もしかしたら、そうなんじゃないかしら・・・と考えていたことが、やはりそうなんだと事実を突き付けられ、そんなことへ関心を持つことが少し希薄になってしまっていることにも気づかされた日でした。

ひとしきり痛烈批判をし終えた後は、普段通りの世間話に戻って、一安心でした。

お茶をいただきながら和やかな世間話に花が咲きました。

※来月の訪問は11月14日（木）の予定です。