

福島県・国見町におけるボランティア活動報告（10）

1. 日 時：25年11月7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
 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
さつまのおいも（童心社）
ぶん／中川ひろたか え／村上康成

折り紙

手裏剣（しゅりけん）

【感想】

●ヨーガ療法

前回参加して下さった88歳の方も元気に参加してくださいました。

いつものように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、皆さんの感想をお聞きしましたところ、

- ・体が温かくなってきた、特に手足の指先まで温かくなってきた
- ・寒くなってきたので背中を丸めていることが多くなったが、今日は背中までスッキリして気持ちがいい
- ・手足が楽に動かせる

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、指先まで血液が流れている感じがあり、体も温かくなっていました。これからはますます寒くなる季節ですので、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、風邪などを引き金にして体調を崩さず、この冬を健やかに乗り越えていただきたいものと思います。

●折り紙

今回は「手裏剣」を作りました。

折る回数は比較的少ないですが、2枚を組合せ（真逆のもの）で作品になりますので、色合わせも含めて、手先を動かすことはもちろんのこと頭の体操も兼ねています。

組合せの仕方がうまく飲み込めずに最初は大変でしたが、2つ、3つと作るうちに要領が飲み込めてきて、最終的には色とりどりの手裏剣がたくさんできました。

これを作りながらふとよぎったのは、2012年の冬のキエフでのこと。ゼムリヤキのあの部屋で手裏剣、コマ、鶴・・・などを折って皆さんと交流しました。中でも手裏剣やコマは子供たちに大人気で、話し言葉は通じなくても、遊ぶということは世界共通言語だということを実感して、感激したことを思い返しました。

●読み聞かせ

今回は「さつまいも」をテーマにしたこの季節ならではの1冊にしました。

飯館にいたころはサツマイモも作っていたそうで、だいたい収穫時期は10月頃に行うそうです。焼きイモよりは蒸かしイモで食べることが多かったということです。こちらに来てからはそういえばあまり食べていない・・・自宅にあればこそ、工夫して食べもしましたが、買ってまでは食べたいとは思わない・・・という印象でした。

お話の内容は子供たちがサツマイモ畑にきて収穫し、落ち葉で焼きイモを作り、それをたくさん食べて最後はおならが出てしまうというたわいない内容ですが、「おなら」について反応してしまっ、しばらくは「おなら」の話題で持ち切りとなりました。

●今日の感想

今日の空はどんより冬模様、それもそのはず立冬で、暦の上では今日から冬ということになります。部屋もエアコンで程よく温まっていました。

今日の地元紙（福島民友）に「最後のひまわり」という記事が載っていたことを話題にしましたら、栽培されている方たちをご存じで、ひとしきりひまわりの話で盛り上がりました。11月にひまわりとは信じられない話ですが、早速私も見に行きました。最後にその時の写真を添付しましたのでご覧ください（11月9日撮影）。

伊達市の休耕地をお借りしての栽培だそうです、栽培はこれが最後ということです。一時放射能を吸収してくれるといことで盛んに栽培されたものの、あまり効率が良くないことで尻すぼみになってしまった「ひまわりプロジェクト」。

一面に咲き誇るひまわりを見ていると、放射能云々とは関係なく、続けてもらえたらそれはそれで違う意味付けもあるのではないかとは思いましたが、諸事情でおしまいとは残念なことです。

また、「飯館村 放射能と帰村」（映画から原発を考えるシリーズ）という映画が福島で上映されていました。飯館村が全村避難と決まり、酪農家であった家族たちが、飼育牛を手放すとき、自然にあふれてくる涙の場面から始まり、除染までのほぼ1年間の記録で、内容は「家族」と「除染」という2部構成で2つの家族に対するインタビューの形をとりドキュメンタリー風に作られていました。

私は、この飯館村の方たちのところへ10か月間、1か月に1度訪問させていただいているわけですが、皆さんが、ほとんどこのような経験をされた上での、今なのだということが改めてしみじみと感じられ、私は何もわかってないし恥ずかしいことだなあとしみじみ思いました。あんなに厳しい現実を経ているのに、今私がある方からはそのようなことは感じられないのです。なんとというすばらしい人たちなのでしょう。

そのような方たちと過ごせる時間が持てる私は幸せ者だと思いました。

そしてこの映画をたくさんの人に見てほしいと感じました。

この映画は全国で上映されているのかしら？

※来月の訪問は12月5日（木）の予定です。

