

ができ、手足の血流が増加し、血流がよくなる結果、筋肉が弛緩して体がリラックスできるようになる。

また、日常生活の中で、人と話をするときや、歩いているときにも、「ゆっくり」を意識することが大事で、焦って行動するとイライラと怒りっぽくなり、血圧が上がって脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなるとともに、免疫力も下がってしまう。

「ゆっくり」行動すれば、副交感神経が活発になり、血圧も下がり、血流がよくなり、免疫力の向上につながる。

というような内容でお話させていただきました。書き言葉で固い感じになりましたが、実際は話し言葉でお話いたしました。

ヨーガの実習は

その話の内容を受けて

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、

- ・体がぼかぼか、汗をかいた
- ・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
- ・今日は背中までスッキリして気持ちがいい
- ・ゆっくりした呼吸をしていたら、イライラしていた気分がおさまってきた

などの感想をいただきました。

●読み聞かせ

今回読んだ「日本一のかんのんさま」は作者、絵ともに福島県ゆかりの方たちです。

作者はこの本の元になった観音様が安置されているお寺の住職です。この地区はなんと住所が「日本一4518」なのです。日本一とよばれるようになった由来はあるお殿様が献上されたお米を食べて「日本一おいしい」といったことから・・・とか言われているそうです。

絵の方は私の知人でヨーガの世界では大先輩のいとうみわこさんです。みわこさんの絵はどこか懐かしく、幼いころを思い出させてくれ、ほのぼのとしてきます。

物語の内容は地域の人たちが如何にこの観音様を大切に思っていたかを詩情豊かな季節の行事とともに描かれていまこの観音様は何度か盗難にあいますが、そのたびに必ずお寺に戻ってくるという不思議なお話です。

お話の内容といとうさんの絵から、幼いころの自分、懐かしい季節行事、その他にもいろいろ思い出されることが多かったのでしょうか、今までここで本を読ませていただいた中で、一番集中して聞いてくださったように感じ、本の持つ力をしみじみと感じました。

●折り紙

今回は翌日がバレンタインデーということでハートの形の折り紙にしました。

両面の折り紙を使いましたので、思いがけない色合いのハートがたくさん、たくさん出来上がりました。

「難しいよ・・・」「次、どうするんだっけ・・・」「ハートなんて折ったことないし・・・」と最初は少し引き気味でしたが、折っているうちにだんだん楽しくなってきたようです。

「ハートの形」はそれだけで気持ちを華やかにしてくれるのでしょうか？

そこで「この2色ハートで明日は誰にチョコ、プレゼントするのかなあ」などと水を向けると「誰もいないよう、そんな人」「イヤー 恥ずかしくそんなことできない」などなどの反応が・・・、いったい誰の顔が思い浮かんだのでしょうかね。

●今日の感想

風は冷たいものの日差しはたっぷりでした。先日の大雪の名残がまだまだ残っていて、駐車場もそのために狭くなっていました。

飯館は年内にはあまり雪が降ることなく、お正月を過ぎると雪が降り、気温が低いので降った雪が融けることなく、根雪のようになるのだと話してくれました。

今回の大雪では飯館は70センチ余りの積雪となったそうですが、このように一度にたくさん降ることはあまりないそうです。

インフルエンザも1月末に何人か感染したそうですが、今は落ち着いているようでした。

また昨年末に入院されていたお二人も今回から復帰してくださり、またにぎやかになりました。そのうちのおひとは大腸がんだったと告白してくれましたが、抗がん剤も服用していないとのことで、食欲もあり、一時痩せたけど、また元に戻っちゃった・・・と明るく笑いながら話してくれました。

来月で3年になりますが、飯館には帰れそうですか と話を向けると、今ではここがいちばんいいという人が多かったことに内心驚きました。「だって近くにみんながいるものね・・・」そうかそれが一番か・・・と思いました。3年前、飯館から来たというだけで、蔑視されたこと、石を投げつけられたりしたこと、仕事にも就けなかったことなどリアルなお話がたくさん出てきました。だからこうしてみんなで一緒にいるのが一番安心で安全。

安心はよく分かりますが、安全性が保障されていなかったのだということはニュースなどでは知っていましたが、目の前にいる人の口から聞かせられると、切ないものを感じました。

毎回感じますが、もうすぐ3年たちますが、まだまだ先が見えない状態です。帰村のための青写真もできているそうですが、あまり現実的なプランではないなあというお話もお聞きしました。何がどうなったら幸せに暮らせるのだらうと思わずにはいられません。

※来月の訪問は来年3月13日（木）の予定です。

この後、週末には福島は記録的な大雪に見舞われてしまいました。

70センチの積雪があった上に、どのくらい降り積もったのでしょうか？