

## 福島県・国見町におけるボランティア活動報告（13）

1. 日 時：26年3月13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  
おばあちゃんのひなまつり  
作／計良ふき子 絵／相野谷由起
4. 折り紙  
ひな人形（親子で遊べる5－7才のたのしいおりがみ／高橋書店）

### 【感想】

#### ●ヨーガ療法

まずは呼吸の観察から始めました。1年余り続けてきてだいぶ慣れてきているように思いました。目を閉じて自然な呼吸を観察し、その後1：2の呼吸法を練習していただき、吐く息が長くなるとどんな効果があるかをお話させていただきました。

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、

- ・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

- ・肩のあたりが軽く
- ・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

今回は「おばあちゃんのひなまつり」という本を読みました。少し時期はずれかと思いましたが、私たちの地域では、ひな祭りはむしろ旧節句にあたる3月末から4月にかけてのほうむしろ春らしいということで行われてきています。

ひな祭りに遊びに来る予定だったお孫さんが急に来られなくなってしまいます。おばあちゃんはたくさんお料理を作って、楽しみに待っていたのですが……。夜になっておばあちゃんがひとりで甘酒を飲んでいると、ふすまがすいとあいて、「おばあちゃん、あたしもいれて」とみかけない子どもがやってきたのです。それからだんだん子どもたちが増えて、おばあちゃんは楽しい夜を過ごしました。この日はおばあちゃんの誕生日でもあったのです。

翌日、これから行くという孫からの連絡があり、昨夜の大宴会の後を掃除しようとふすまをあけたら、あらびっくり……。御雛様のお口の周りに昨夜の名残が……。なんてことで、最後のページでなにやらホッと口元が緩んでしまいそうなお話ですね。

飯館にいた頃、季節の行事や家のイベントで家族が集まり、楽しく過ごされたことを思い出されたようでした。しばし、行事のたびにたくさんお料理を作って食卓を囲んだ話題で盛り上がりました。年中行事、昔話にはそのものがもつ底知れない力を感じました。

### ●折り紙

今回は絵本と合わせて「ひな人形」です。

折り方は2ステップしかなく、とても簡単で、そこに男雛、女雛の顔を書いて出来上がりです。ふつうサイズの折り紙ですと少し大振りになってしまうので、ミニサイズ、ミニミニサイズの折り紙で折ってみますと、ちょうどいい感じに仕上がりました。

厚紙で台紙をつくり、千代紙を張り可愛らしくアレンジした台紙に、たくさんのお雛様をバランスよく配置して、ノリで張り付けて出来上がり。

選ぶ折り紙は皆さんに好きなものを選んでいただいたので、それぞれの個性豊かなお雛様となりました。またそこに顔を描く…。不思議とその人に似てくる……。のですね。

毎回、本当に楽しそうに参加してくださり、遊び心いっぱいの作品が出来上がります。

別なボランティアさんと同じような折り方のお雛さまをすでに作っていたのですが、そちらは男雛、女雛の1対でしたから、たくさん折って色のバランスを楽しむ今回のやり方も、新たに楽しんでいただけたようでした。壁に貼れるように後ろに紐もつけて完成しました。

部屋に戻ったら壁に飾るから……。顔はゆっくり可愛く書くよ……

などと楽しんでいただけたようでした。

## ●今日の感想

今日はポツポツと雨まで降る日でしたが、さすが3月ともなれば雪ではなく雨でした。午後からはかなりの雨となり、これが雪だったらまた大変なことになりました。

私がお伺いする2日前が、あの震災から3年の節目の日でした。

3年ということで一区切りつけたいのはいったい誰なのかな・・・と思います。

政府や県関係者？東京電力？マスコミ？被災された人たち？ 自分自身？

それぞれの立場で何かの形で区切りをつけたいのだろうな とは思いますが、このようにして毎月お目にかかっている人たちに、そのことをどのように思われているのか、お聞きすることが憚られ、何もお聞きすることはできませんでした。

ただ、11日は何かされたの？ とお尋ねしたら、村の送迎バスが出たので、伊達市（霊山地区）のお寺で行われた式典に皆さん参加されたということでした。

11日はとても寒くて、3年前のあの日を彷彿させるような空模様でした。「お寺だから寒くてねえ・・・」「私たちみたいな年寄りの中には入れてもらえたけれど、若い人たちは外で寒かったようだよ」「風邪をひいてしまった人もいるんだよ・・・」となにやら散々な感じです。この仮設住宅での生活も3年が過ぎ、4年目に入ります。村の除染作業も雪が融ける春から本格的に始まるのだそうです。除染が済んだ地域から徐々に整備を進めていく計画で、まずは地域の核となる建物の整備がなされ、そのあとに住民の帰村が始まるのだそうで・・・とまだまだ元の家に戻る見通しは立たないようです。

※来月の訪問は来年4月10日（木）の予定です。