



そしてまた自然な呼吸にもどる・・・というサイクルで行いました。

ヨーガの実習は

さらに呼吸をより意識化していただけるようにアイソメトリック・ブリージング・エクササイズ (スロートレーニング負荷) を2、3種類行いました。その後は、アイソメトリック・スークシュマ・ヴィヤヤーマを2、3種類、新アンチエイジング・ヨーガ座位編から、椅子を用いてのねじり、腰押し、後頭部の手のひら押しを実施しました。

終了後、皆さんの感想をお聞きしましたところ、

- ・手や足の指先まで温かくなってきて、汗ばんできた
- ・体をねじって気持ちいい
- ・足が軽く感じる
- ・ゆっくりした呼吸を自分でもしてみるようになった、そうするとなんだか、いい気持ちになれるようだ
- ・すっきりした

などの感想をいただきました。

#### ●折り紙

今回は「紫陽花」の壁飾りを作りました。東北地方は梅雨の時期に合わせて紫陽花の花がきれいな時期です。

作り方は台紙は私が準備していきましましたので、あらかじめ葉の形にかたどっておきました。緑色の折り紙で葉を2枚、これはハサミではなく、指でちぎって紫陽花に葉のギザギザ感をだしてもらいました。花の部分は1つ1つのピースは簡単に折ることができます。折りあげたいいろいろな色のピースをどのように配置するかはセンスの見せ所です。

折り方もさまざま、配置もそれぞれでいつものことですが、個性豊かな作品が出来上がりました。最後に作品を持って記念写真をパチリ。毎月、部屋の飾りが変わって楽しいんだよ・・・なんてうれしい言葉も頂きました。

#### ●読み聞かせ

今回は「たなばた」を読みました。7月7日は過ぎてしまいましたが、この地方は年中行事はほとんど旧暦で行いますので、時期外れではないねえ と前置きして始めました。

今回の「たなばた」も30年以上読み継がれてきたロングセラーのです。“たなばた”はもう誰でも知っている季節の行事です。いろいろな再話者がいますし、このお話口伝のような形でも広く伝わっていますが、この「たなばた」は天女と人間が天の川を挟んで同じ世界に暮らしていた頃のお話です。一人の牛飼いが年老いた牛の教えに従い、天女の末娘おりひめを妻にしました。ところが天のおうぼさまの怒りを買ってしまい……。七夕の由来を語る絵本です。その七夕の由来とは、中国の乞巧奠（きっこうでん）というお祭りが起源とされています。乞巧奠（きっこうでん）とは、本来中国の女性達が手芸や裁縫、書・

詩・管弦の上達を祈願する為の行事として定められた日でした。

その行事が、奈良時代ごろの日本にも伝わり、天皇が夏に「織姫の星」と「彦星の星」を眺め、歌や踊りをする宮中行事と絡められ、やがて江戸時代には正式に五節供の1つとして、七夕を節句行事に指定されたということです。その後広く世間に伝わって今に至っています。

## ●今日の感想

今回も梅雨のさ中ですし、台風の接近もあり雨模様のどんよりとした日でした。

町の広報誌に皆さん方の様子が掲載されていたので、その話題から入りました。1つは町の女性ボランティアグループが「ちらし寿司」を作って皆さん方と食事会をしたという話題、もう1つは全国を蕎麦打ちしながら巡っている埼玉県のボランティアさんが訪問してくれて、目の前で蕎麦打ちをしてくれて、打ち立てのお蕎麦を楽しんだことでした。そのお蕎麦がとても美味しかったらしく、皆さん声を揃えて、あんな美味しいお蕎麦食べたことがない・・・というので、思わず誘ってほしかった・・・と話したら、今度来たら絶対に声をかけるから、先生も来てよ　　とうれしいお誘いをいただきました。

翌日は震災から3年4か月の節目の日ですが、ここに住む方たちはあえてそのようなことは話題にはしません。むしろ避けているのかな・・・とも思える今日この頃です。

ただ、来月の予定を立てるのに2週目はちょうど旧盆に当たりますので、「お墓参りに行くんだよね・・・この週はまずいよね・・・」とお話すると、お墓参りは行くけれど、泊まらないで帰ってくるという人たちがほとんどでした。この期間は期間限定で自宅に戻り、泊まることもできるのですが、役場に申請しなければいけないし面倒だよねということでした。ライフラインは復活していますが、長期間使用していないので、水道が使い物にならないとのことでした。水をこちらから持っていく始末なんだよということでした。家の状態も戻るたびに傷みがひどくなり、湿気もありカビも繁殖して呼吸が苦しくなる・・・というお話も出てきました。まだまだ戻れそうもない現実と、戻っても、我が家で息苦しくなるという現実には悲しすぎるなと思いました。

毎回のように書いていますが、ここでの暮らしも3年目を迎え、いろいろな問題点が取りざたされている昨今、月に1回のペースですが、このように訪問させていただき、その時間は集会所に集まって、なにやら時間を過ごすというのが、この年齢の方たちには程よいペースなのかなとも思われます。そのために少しでもお役に立てれば・・・と思いつつ続けさせていただいています。

※来月の訪問は旧盆行事のため1週遅れで8月21日（木）の予定です。

指導の様子 1

指導の様子 2