

呼吸を観ていただいている間に、呼吸がもたらす効果のお話をさせていただきます。

今日は、「息」という字に焦点を合わせてお話ししました。

呼吸は息を吸ったり吐いたりすることですが、「息」という字を分解してみると自分の心と書きますが、呼吸はまさに今、自分の心を見えています。

また細く長く吐き出す息は「長生き」にも通じますなどとお話させていただきました。

アーサナ実習時に皆さんなかなか声（音）が出てきません。声（音）を出すことの意味の説明不足かと思い、

① 声（音）を出すことで息を吐いていることが分かること

② 吐く息を音に変えることで動きがゆっくりになること

③ 発声することで意識が集中しやすくなる

④ 発声することで楽に動ける

⑤ 最後に、もちろん血圧の上昇も抑えられる効果もあります

と、お話ししたら、効果てきめんで「ウ音」が部屋中に響きわたりました。またその音のもたらす効果も知らず、知らずに受けることになりました。

「発声することで楽に動ける」といところで、昔農作業するときに歌なんか歌いながらするとなんだか黙ってしている時より楽だったりしたでしょう？

とお聞きすると、昔を思い出すように、そうだったねえ、そんなこともあったねえという声が聞こえてきました。

このDVDの内容で皆さんが好きな動きが「つま先引き」です。この動きは私が勝手に無理だろうと外した動きだったのですが、こちらがもういいですよ、止めてくださいね・・・というまで、何回も実施しています。

ほどよい筋肉の緊張感が心地いいのだそうです。そして終えた後に筋肉がゆるんでいく感じが またなんとも言えないくらいいい・・・というコメントがありました。

普段あまり運動をすることが無いので、足への刺激が少なくなっている現状ですし、冬の寒い間はなおさら運動不足気味になりますから、今日だけでなく、思い出した時積極的に自室でも実施してほしいこととお話ししました。

今回も心観瞑想を行いました。前回も書きましたが瞑想の時間を少しずつ長くしています。目を閉じて静かに座る時間がもたらす効果が、これからの生活の中にどのような効果をもたらしてくれるのか・・・、指導させていただいている私自身も楽しみです。

今日は何も言わずただ静かに 静かに心の中を見ていただき、最後に大きく息を吸って「ウ音」でゆったりと息を吐いていくことを数回実施して今日の指導を終えました。

アーサナ後に感想をお聞きしました。

素敵なコメントをしてくださるAさんですが今日はこんなことを話してくれました。

「最近、自分でも元気になってきていると思えるし、気分もよくて、自分で言うのも変だけど明るくなってきた」

私もそんな風に見えるよと答えると、にっこりと喜んでくれました。

表情も明るく、話す言葉もしっかりとされてきて、何より積極的に前向きに行動されてきています。

このように毎回何う度に新しい気づきをいただけている私です。

目の前にいる人たちの現状を的確に把握し、求められているものを的確に提供しつつ、参加者の方たちの体力の維持にとどまらず、体力アップしていけるような指導内容で今後も活動していきたいものだと思っています。

これからも皆さんと共にありたいと願っています。

●創作

今日は季節物、クリスマスにちなんだ飾り物をつくりました。

クリスマスリースを折り紙で、クリスマスツリーを切り紙で制作しそれらをバランスよく台紙に張り付け、そこにクリスマス用に市販されているシールを張って完成！

というものです。

クリスマスリースは魔よけのためとか豊作を願ってとかたくさんいわれがあるそうですので、リースのいわれなども含めてお話ししました。

リースの折り紙は光沢のある用紙を用いたので、とてもいい雰囲気がでて、そこに赤い折り紙でリボンも作って張り付けると出来上がりですが、そこにリースを飾るようにかわいいシールを張りました。

シールを張るのが楽しいようで、年寄りだからこんな小さいのははがせない・・・と言いながら、これでもか、これでもかとシールを張りまくっていました。

張れば張るほど華やかになっていくし、指先で小さなシールをはがす快感があったようで、幼子に返ったように無我夢中で制作にいそしんでいる方たちを見させていただきこちらも幸せな気分になれました。しばらくぶりで何かに集中したと話してくださった方もいらっしやいました。出来上がった作品と一緒に記念写真も撮りました。

●読み聞かせ

お話の季節は冬、この季節ならではの絵本です。

雪の中、食べ物を探しに出かけたこうさぎは、かぶを2つを見つけました。

こうさぎは1つだけ食べ、もう1つをろばの家に持って行きますが、留守だったのでそっと置いて帰りました。食べ物を探しに出ていたろばが家に戻るかぶを見つけます。かぶがどこから来たのか、そしてどうしようか考えて、こやぎに届けることにしました。ろばからこやぎへ・・・そのあと、こやぎからこじかへとかぶは届き、こじはこうさぎに届けることにします。

こじかがこうさぎの家に行くとこうさぎはぐっすり寝ていたので、そっとかぶを置いて帰りました。目を覚ましたこうさぎはビックリ！

雪の降るような寒い季節に温かさを実感できるような静かに静かに思いやりの気持ち、あたたかみが心にしみてくるような物語です。

この物語は昔話のように思えますが、朝鮮戦争当時、慰問団が持ってきた一かごのリンゴが次々と相手を思って手渡され、とうとう慰問団のもとに戻ってきたという実話を元にした創作なのだそうです。忘れてはならない大切な気持ちを、可愛らしい動物の絵とともに、静かに語りかけてくれている気がします。

最後まで聞いてくださっての感想がまたよかったです。

「独り占めしちゃいけないってことだな・・・」

「自分がして欲しいなあと思うことを、よその人にもするといいんだね・・・」

まさにこのことを伝えたいと思って書かれた絵本かと思いますので、なんて鋭い感性！かと思いました。

●今日の感想

今日は震災から数えて3年と9か月の節目の日でした。福島では原発関連のニュースが流れない日は無いと言ってもいいくらいですが、原発関連の問題が膠着しているような現状を踏まえて、日々のニュースも同様な印象を受けています。

私が知らないだけで種々の交渉事などを抱えていらっしゃる方も多いことが分かっていますから、あえてそのことをお聞きしなくても・・・という想いがあります。

そのようなわけで、こちらからは最近はそのことには敢えて触れないようにしています。

間もなく4度目のお正月をここで迎えることになるという現状は、計り知れない思いが多々おありになることと推察します。

明るく、何事も無いようにふるまってはいらっしゃいますが、ごく普通の当たり前の家族のあり方を分断されていて、先行きが見えない状況は言葉では言い尽くせないものを感じておられるように思えます。

何も変わらないような中で、年齢だけは確実に重なっていくわけで、先日までできていたことができなくなったりということも出てきています。

いつも元気なMさんですが、ポツンと離れて椅子に掛けていたので、「あれ～、今日は元気ないねえ、どうしたの？」と声をかけると、数日前急に体に変調をきたして歩けなくなってしまったようなのです。病院で診察してもらったら、骨粗しょう症だと診断されたともことで、ガックリきていたのです。何事もなく過ごしてきたMさんにとって診断名がついた疾患は初めての事だったのでした。

Mさん曰く、今日は体操はしないけど、みんなの顔を見に来た 久しぶりに・・・というようなことでした。

元気ない原因は、診断されたことももちろん含めてのことですが、歩けなくなったので、息子さんにおんぶしてもらったようなのですが、息子さんが無理やりおぶったので、肋骨の当たりが痛くて・・・ということのもあったようで、肋骨の痛みで体がなんとなく不都合なためということで一安心でした。

仮設住宅では家と家の間隔が狭くて家の前まで車を寄せることができない事実、それを突き付けられたようでした。狭い土地にできるだけたくさんが当初の目的だったのでしょうが、ここでの暮らしが長くなって来れば今回のような弊害も出てくるのが改めて思われました。これからはこのようなことが、少なからず出てくることは、大いに考えられることと思われました。

今日は今年最後でしたので、お茶会の時に皆さんの全体的な感想をお聞きしてみました。

このように訪問させていただいて、ヨガをして、何か創作ものをつくって、絵本を読んでということはこの1年間させていただいていますが、このことをみなさんどうですか？

とお聞きしたところ、

すぐさま、「先生の時間が他の誰のときより楽しい！」と大きな声で言うてくださる方がいらして、思わず「本当？お世辞じゃなくて？」と聞き返すと、「本当、ホントだよ。嘘なんかつかないよ」

「いろいろな先生がきて体操させられるけれど、先生の体操（ヨーガのこと）が好きだ」

「大人になったから絵本を読んでもらえるなんて・・・」

みんな声を揃えて「本当に毎月楽しみにしてる」とも。

そして留めは「先生。来年も来てね。絶対」

ええきますとも絶対に・・・。

今年1年、私にお付き合いくださりありがとうございました、また来年もよろしくと挨拶させていただき、今年の締めとさせていただきました。

寒い日でしたが心がほっこりあたたまったボランティア活動となりました。

※来月の訪問は1月15日（木）の予定です。