

福島県・南相馬市におけるボランティア活動報告（8）

1. 日時：2月 9日（木）13：30～15：30
 2. 仮設住宅（南相馬市鹿島区 小池第一コミュニティセンター）
 3. 実施者：佐々木 由美
 4. 対象者：小池第一の仮設住宅に住む66戸数の方
 5. 参加者：16名（70～80歳代の女性）
- スタッフ：★社会福祉協議会スタッフ1名 ★南相馬市ボランティアの会3名（見学）
★天台宗の僧侶4名 ★ヨーガ療法士1名

- 【活動内容】
1. スタッフ紹介
 2. 血圧測定（社協スタッフ、僧侶）
 3. ティータイム<お茶を飲みながらのおしゃべり、スタッフによる傾聴ボランティア>
 4. ヨーガ実習（ヨーガ療法士）
 5. ピアノ演奏（僧侶）

<ヨーガ実習内容：50分>

- ①呼吸法：お腹に手をあて自分の呼吸の観察（自然呼吸10回）
- ②手足や頭皮マッサージ、目玉と口の運動
- ③ネック・ムーブメント
- ④ハンド・イン&アウト・ブリージング（有音と無音 各3ラウンド）
- ⑤ハンズ・ストレッチ・ブリージング（有音と無音 各3ラウンド）
- ⑥ハンズ・ローテーション
- ⑦両手で合掌しながら押し合う アイソメトリック（有音と無音 各3ラウンド）
- ⑧両手の指を左右に引き合う アイソメトリック（有音と無音 各3ラウンド）
- ⑨トウ・ベンディング
- ⑩アングル・ベンディング
- ⑪アングル・ローテーション
- ⑫ニー・キャップ・ラウジング
- ⑬ストレイト・ハンド&レッグ・レイジング・ブリージング
- ⑭Q. R. T

【感想】「こんにちは！」と集会所にはいりましたら、「あっ！ヨーガの人だ」と言ってもらえて、うれしかったです。寒い中、お集まりいただいたことに感謝しながら、皆様とお話させていただきました。「仮設の入居期間が2年、あと一年でこれからどうしていいのか？」「みんなでこの集会所に集まってお茶を飲んだりおしゃべりしたり体を動かすのが楽しい」とお話ししてくださいました。ヨーガ実習後に、指の関節炎、指のしびれ、股関節の痛みなどのご相談を受け、個別に体調をお聞きしながら、できそうなヨーガのリハビリを

お伝え致しました。南相馬市ボランティアの会の方からもヨーガに対して好評をいただきました。皆様が帰られるとき、玄関で靴をそろえお見送りしながら、また来月元気に再会できることを祈らずにはいませんでした。

■南相馬市の近況報告

(1) 市内の書店で注目の一冊：「南相馬10日間の救命医療」太田圭祐（時事通信社）

3. 11の東日本大震災で地震、津波に加えて原発事故に襲われた南相馬。放射線恐怖のなか、「安全」と「危険」の境界線で生命を救い、地域医療を守るために闘った医師の病院の苦闘と軌跡が書かれた記録です。

(2) 昨年に引き続き、今年度も米の作付けはしないことが決まりました。

(3) 除染の為、各家庭の庭木や防風林の杉の木を伐採する家がここ数ヶ月で増えていきます。

(4) 内部被爆検診結果が市のホームページでみられるようになりました。

南相馬市（市のホームページにアクセス）→新着情報で市民内部被爆検診「ホールボディカウンター」の結果

(5) 南相馬市の現状を以下の番組のホームページでご覧いただけます。

ニュース JAPAN／福島最前線からの報告 にアクセス→①「放射能から子供を守る」、②「崩壊の危機にある地域医療」

※来月の仮設訪問は3月8日の予定です。