

[実施場所] ふたばの里・りんべるハウス（就労継続支援B型事務所）第14回目

[日時] 12/14(金) 12:30~13:40

[対象] 福島第1原発事故で緊急避難区域に入る双葉郡楢葉町と広野町の3カ所の施設から集まった知的または精神障害のある方々。現在いわき仮設からの通い。

[実施者] 羽田美奈子

[参加者] 13名 職員3名含む。男性4名、女性19名。（20歳～）希望者

[内容] DVD アンチエイジングヨガの内容

[感想] 今日からしおさいの里でのボランティアが終了した為、始まる前に30分程、食後のくつろいでいる皆さんとお話する時間が取れました。仮設での冬の生活が寒くお風呂あがりもすぐに暖かさが覚めてしまい布団に入っても寒くて寝付けなれないといった声反対に朝晩布団の中でヨガのポーズを取り入れて「自分であったまってる」といった声も聞けました。腰痛に悩まされているAさんは、「先生と一緒にすると痛みも緩むけれど、自分でやってもなかなか変化がない感じ」との事でしたので「緊張後にほっと緩んでいる感じをよくよく感じてみてください」とアドバイスをしました。インフルエンザが流行っているとの事で欠席者が多く参加者の中にもマスクをしたままの姿もあり、前日まで高熱で休んでいて病み上がりのかたも。また声を発生すると咳が止まらなくなる方もいらしたので「無言の吐く息の合わせて」または「5回の呼吸を数えて」として今日を行いました。知的の方々は声を出さないと隣同士突つきあいを始めたりと集中は切れやすい状況。職員の方々が途中から生徒さんのポーズを直す様子、小競り合いを始める生徒さんへの注意の声が飛び交い却って騒がしくなる様子がありました。生徒さん方はこのヨガにだいぶ慣れて来ましたが職員の方々は新しく入れ替わりもあつたため次回は約束事を確認して始める必要があると感じました。

ほとんどの方が仮設から通われていらっしゃるようですが、数名身寄りのない方で1人暮らしが危ない方が入っておられる宿泊可能な施設からもいらしているそうです。今は東電側がそういった費用を全て負担してくれているけれど緊急避難区域から解除されたり、また東電側の補助が続かなくなった場合、職業をお持ちでないため高額な宿泊施設にはいられなくなるとの事でかなりの不安を抱えていらっしゃるとのこと。その為その宿泊施設でもヨガボランティアをしていただきたいと要望をいただいて1月12日（土曜日）にお約束をしました。

※東京転勤に伴い今後ヨガボランティアをどうすればいいのかと考えております。引っ越しが延びて12日だけでも伺えればいいのですが、もう少し先にならないと引っ越し日がはっきりしません。私も関わってきた責任もあり転勤だからとあっさりお別れするのも・・・と思いますが。東京からいわきへのボランティアを続けていくのは少し無理があるとも思います。まずは引っ越し日時がはっきりしてから先方にお話ししたいと思います。