

福島県・南相馬市におけるボランティア活動報告（9）

1. 日時：3月 8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：14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

★天台宗の僧侶5名 ★ヨーガ療法士1名

【活動内容】

1. スタッフ紹介
2. 体重・血圧測定
3. 新聞紙で紙袋作り
4. ティータイム（お茶を飲みながらおしゃべり）
5. ヨーガ実習

<ヨーガ実習内容：30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アンクル・ローテーション
- ⑪呼吸法：自分の呼吸の観察（自然呼吸10回）

【感想】今月から血圧測定に加え体重測定も行なわれていました。新聞紙の紙袋作りは大いに盛り上がり、皆さん楽しそうでした。物作りはいつも盛り上がるようです。

80歳代女性①、避難先で階段から転倒し怪我をした時の傷が今も痛いので、この集会所の足湯はとても体が温まって気持ちがいい。80歳代女性②、昨夜の夢に津波で亡くなったご家族（行方不明）がでてきたお話、3.11の津波の様子や津波で流されたご自宅跡の様子も詳しくお話してくださいました。訪問回数を重ねるにつれ、皆さんが自分の思いを語って下さるようになりました。まだまだ出口が見えないような状況ですが、ここにいらっしゃる皆さんは話すことで心が軽くなったり、笑顔になれたりするようです。そのためには話を聞く“耳”が必要で「聞くことの大切さ」を実感しています。これからの支援活動

にはそんな“心のありよう”に対する働きかけも求められるような気がします。

■南相馬市の近況報告

(1) 津波による犠牲者は631人で、7人が行方不明。また3月1日現在の市内在住者は約4万3000人。約2万6000人が市外へ避難している。小高区全域と原町区の一部の警戒区域は本年度末にも見直される予定。市西部の142地点153世帯は特定避難勧奨地点、市西部の一部は計画的避難区域のまま。

小中学校は、今年2月末に原町区（福島第一原発20～30km圏内）の全12小中学校が自校で授業再開。警戒区域内の6小中学校が鹿島区の小中学校の仮設校舎で学ぶ。（子供達が戻った割合：幼稚園・保育園児：2割～3割、小学生4割、中学生6割）

医療・介護・福祉は看護師不足の状態が続いている。

※来月の仮設訪問は4月12日の予定です。