

福島県・南相馬市におけるボランティア活動報告（12）

1. 日時：6月14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：12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

★ボランティア3名

★ヨーガ療法士1名

- 【活動内容】
1. 血圧測定
 2. ティータイム（お茶を飲みながらおしゃべり）
 3. スタッフ紹介
 4. ヨーガ実習
 5. 簡単料理レシピのお話

<ヨーガ実習内容：35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）
- ③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）
- ④頭皮、耳、歯茎のマッサージ、目玉、舌の運動
- ⑤ネック・ムーブメント
- ⑥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）
- ⑦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）
- ⑧トウ・ベンディング
- ⑨呼吸法：お腹に手をあて自分の呼吸の観察（自然呼吸10回）

【感想】梅雨の曇り空にもかかわらず、皆さん笑顔で挨拶してくださり、お元気になられたように感じました。お茶を飲みながらお話させていただきました。

①80歳代女性「警戒区域を解除され、時々、自宅に戻って片付けしているが、ゴミを自宅から出せないの納屋で保管しなくてはいけない。水道も復旧していないので、ペットボトルで水を持参するのが大変だ。水道復旧も一年ぐらいかかりそう。」

②80歳代女性「まだ家族3人の遺体が見つからない。海でテトラの間から死体が引き上げられたシーンが忘れられない。」と淡々とお話されました。

先月そして今月10日と避難を強いられて南相馬市の仮設住宅に入居中の方々が避難区域内にある自宅で自殺されました。不自由な生活が長引くにつれて心の問題もより複雑化し、深刻化してくると思われます。これからも皆様に寄り添って。

★来月の仮設訪問は、7月12日の予定です。