

## 福島県・飯館村（国見町）におけるボランティア活動報告（2）

1. 日 時：25年3月14日（木）10：00～12：00
2. 場 所：国見町上野台応急仮設住宅（国見町森山字上野台7）
3. 実施者：蓬田 美知子
4. 対象者：上野台応急仮設住宅在住者（飯館村からの避難者）
5. 参加者：8名（60歳から80歳代の女性7名 男性1名）  
社会福祉協議会スタッフ1名 ヨーガ療法士1名

### 【活動内容】

1. 挨拶を兼ねながら参加者に体調の聞き取り。
2. ヨーガ療法の説明とヨーガ実習  
実習内容：実際にアーサナを行う前にまず呼吸法を説明し、  
呼吸をより意識化しやすいようにブリージング・エクササイズを用いて実習、  
スークシュマ・ヴィヤヤーマ（アイソメトリックも加えて）で微細な体の動きを  
感じ、意識し、  
最後にアンチエイジング・ヨーガ立位編（の一部）を実施。
3. 絵本の読み聞かせ  
あさになったのでまどをあけますよ（荒井 良二 偕成社）
4. 折り紙  
動かして遊ぼう 折り紙の本 科学のとも傑作集から  
コットン コン（起きあがり小法師の原理を利用したもの）

### 【感想】

11日が震災から2年という節目の日でしたので、そのことに触れると、2年前の今頃は、何も知らないで浜通りから避難されてきている方たちのお世話をされていたこと、まさか自分たちが後に避難してこのような生活をするようになるなんて考えてもみなかったことなど、もう止まらない・・・というほど話していただきました。

飯館にはいつ戻れるのかわからない、荒れ果ててしまった家や農地のことは悔しいと話されていました。春は農作業の開始の時期なのに、ここでこんな風に生活していることがなんとも悲しいなあと。

農作業ばかりでなく春になると庭の手入れをして、庭じゅう花いっぱいにしていたのに、こんなところでプランターにチマチマと花なんか植えてもつまらない・・・とも。

飯館に帰る用事といったら、お墓参りくらいしかなくなってしまったねえとも話してくれました。

今、飯館は人が住まない代わりに、動物たちが横行し、とくにイノシシとサルによる被害が大きいのだそうです。

このようなお話を伺って、やはり前回はあまりたくさんは話してはくださらなかったのだなあと感じ、2回目の今回は少しは親近感をもっていただけたのではと思いました。

前回のプログラムの終了後、体が軽くなったよ、また今日もするといいかなとおもって来てみたよという感想もいただき、なんともうれしいお話でした。

そしてこのような活動を通してじっくりとお付き合いさせていただこうと思いました。

※来月の訪問は4月11日（木）の予定です。