

## 福島県・飯館村（国見町）におけるボランティア活動報告（3）

1. 日 時：25年4月11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：7名（60歳から80歳代の女性7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  
にんじん だいこん ごぼう ～日本の昔話より～  
（植垣歩子再話・絵 こどものとも年少版）
4. 折り紙  
みんなでおろう あそべるおりがみ（TOYO出版部）  
さんかくつみき

### 【感想】

仮設住宅は少し高台にありますので、町中の桜はほぼ満開ですが、こちらはまだ3部咲き程度でした。飯館はいつ頃？とお聞きしたら、20日過ぎ頃かなあ というお返事でした。

今日はたまたま11日でしたが、あえて震災のことには触れないようにしました。ここでの活動も3回目になり、次第に顔なじみになってきています。参加者の顔ぶれも固定化しつつあります。参加者お一人が、お茶うけに黒豆を持参してくださったこともあり、皆さんそれぞれ自慢の豆の料理法があるようで、ああでもない、こうでもないとは本日は「豆談義」となりました。

飯館にいたころは台所に立つのが楽しかったけれど、こちらに来てからは台所も狭いし、自

分が畑で作った豆でもないし、ほとんどそういった料理はしなくなってしまうとも話してくれました。漬物をつけても置く場所もないし、一人暮らしじゃたくさん作っても余るし、スーパーに行けば何でもあるし、何もしなくなったよ・・・とすこし寂しそうでした。

今日の折り紙は簡単すぎるくらい単純なもので、同じものを作ってそれを積み木のように重ねる・・・ですが、7人7様でさまざまな積み木が出来上がりました。折おりあげて積み重ねる段になって自分の折り方のまずさが分かり、反省の言葉がしきり・・・でした。もう一度チャレンジのためにお土産に折り紙をプレゼント、自宅でどんな「さんかくつみき」ができるのでしょうか？ 楽しみです。

年度代わりで年度内に行っていた運動プログラムが終了していたので、久しぶりに体を動かした、気持ちいいとかすっきりしたとか、わざわざバスに乗ってまで運動に行きたくないけれど（某大学のプログラムのこと）ここでできるし、こんな簡単でゆっくりした運動なら毎日してもいいよなんて言われました。残念ながら毎日はいこれないけれど、この中で気に入ったものがあつたら1つでもいいから続けてね とお話をしました。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5月9日（木）の予定です。