

福島県・国見町におけるボランティア活動報告（5）

1. 日 時：25年6月13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：女性9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・ヨーガ座位・立位編（の一部）を実施。
3. 絵本の読み聞かせ
かえるのあまがさ（童心社）
(与田 準一 おはなしえほん 画 那須良輔)
4. 折り紙
みんなでつくろう 遊べる！ おりがみ（大泉書店）
かざぐるま

【感想】

台風3号から変わった熱帯低気圧の影響で日本海側は午前中から35℃を超える暑さになったと報道されていましたが、福島は予報では25℃くらいでしたが、予報通りにはいかず、午前中で30℃を超えてエアコンをつけてのヨーガ実習となりました。

集会所では皆さん椅子にかけて待っていてくれました。「あら椅子、いいですねえ」と話したら、この椅子は県北保健所からの寄贈なのだそうです。

ここの方たちはひざが痛くて座れない方や、背中が痛くて仰向けになれない方たちがほとんどですので、椅子は指導させていただく側として大変助かりました。

参加者の皆様も動作がしやすくなったようで、いつもより張り切っているように見受けられ

ましたし、私自身も全員が椅子に掛けている状況で行えたので、実習指導が楽に行えました。

今日の折り紙は、「かざぐるま」にしてみました。これは古典的な「にそうぶね」「ほかけぶね」を現代的にかざぐるまにアレンジしたものです。

私が見本で作成していったものを見たときは気が付かなかったようですが、折りはじめるとああ、にそうぶねと同じだねえという方もでてきて、比較的簡単にできることから、いくつもつくられる方、どういう風にするとよく回るか工夫される方、中にはどうしてそうなるのか、わからない形になる方もいらして・・・毎回この折り紙の時間は楽しいです。

いつものようにワイワイガヤガヤ・・・それでも何とか全員かざぐるまができました。

できあがったかざぐるまを吹いて誰のが一番回るか、その回し方もそれぞれ工夫されて・・・時間が逆戻りして、少女時代に戻ったようでした。そして最後は満足げに持参のバックにしまったり、花束のようにして花瓶に飾ろうとい方も出てきました。

仮設住宅の近辺は田圃がなく、カエルの鳴き声は聞かないなあ・・・飯館ではもううるさいくらいだったと話してくれました。そこから飯館の話がしばし続きました。

話を聞けば戻るときに家は傷みが増してきている。

最近飯館に戻ると体調が悪くなる・・・と話してくれました。人が住まない家は過っての住人をも拒否してしまうのでしょうか？

特にお年寄りには家に帰れると喜んで戻って見たものの、すぐに気分が悪くなるような人が多くなったということも伺いました。

いつまでも仮設暮らしをしているわけにはいかないの、「住む場所を決める」という大きな問題を皆さん抱えておいです。それに伴う補償の問題も思うように運ばないというのが現実です。以前に住んでいた自治体間での格差もあります。

飯館は貧乏くじを引いた村だもの・・・という言葉が心にかかりました。

集会所も何かイベントのようなものがあれば集まってきてくれるそうですが、そうでないときは各自自分の部屋にこもりっきりだそうです。家族がいれば話し相手もいますが、一人暮らしの方も数人いられるようです。

私のこの活動もそういう意味で集会所に集まる1つのきっかけとなっていることが今日のお話の中らわかりました。

これからもこの活動を通して無理なく、自然体で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7月11日（木）の予定です。