

福島県・国見町におけるボランティア活動報告（7）

1. 日 時：25年8月8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6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
おばけのどろんどろんとぴかぴかおばけ（ポプラ社）
作・絵 わかやまけん
4. 折り紙
みんなでつくろう 遊べる！ おりがみ（大泉書店）
さかな

【感想】

今日はひとこと、暑い日でした。数日前に梅雨明けしたばかり、暑さ慣れしていないせいか体がきつく感じられます。

皆さんはどうか、とまず体調をお聞きしたら、
元気だよ～、ちゃんと食べているし、水分補給もしているし・・・と優等生のような返事が返ってきました。皆さんのお話をうかがっていると、集団で生活（仮設住宅という場ではありますが）していることで、たくさんの方たちが関わり合いを持ってくださっています。そこでたくさんの方が用意されていてそれに参加しているうちに、次第に「健康であるためには・・・すればいい」というような知識を身につけられているのだなあと感じしま

した。一方、借り上げ住宅などに住む方たちのことが話題になりましたが、プライバシーは保てますが、この場に住む人と比較するとどうしても、いろいろな情報が得にくくなっていること、毎月のイベントなどへの参加も時間の経過とともに希薄になってきている感じが感じられました。

今日も暑いし、参加してくださる皆さんご高齢の方ばかりですから、ゆっくり、ゆったり、少し負荷をかけて・・・、ゆったりした自然な呼吸も感じてもらって・・・そんな感じで行いました。

村で購入してくれた小さいゴムボールがありましたので、そのボールを使わせていただきました。ボールを用いてゲーム感覚で行えるし、同時に筋力もアップする動きも取り入れてみました。楽しかったから、来月も・・・とリクエストされてしまいました。

また、前回もお話させていただきましたが、この時期熱中症には気をつけて欲しいので生活の仕方を含めて少し熱中症のお話もさせていただきました。

今日の折り紙は、夏らしく「セミ」を作りたかったのですが、プロセスが少し複雑なので無理だなあと感じ、それは私が皆さんの分も作って“プレゼント”にしました。

実際に作ってもらったのは「サカナ」。とても簡単で大好評でした。何匹も作ってしまう人続出！。最初に三角形に折ること以外は感覚で折っていくので、それぞれに個性的な「さかなクン」のオンパレードになりました。仕上げに小さなシールで目を作るのですが、その位置もそれぞれで、「みんな違ってみんないい」で最後はお互い作品を見せ合って大笑いしたり、批評したり・・・でした。

今日の読み聞かせは夏らしく「おばけ」もの。とてもかわいいおばけのお話です。こんなかわいいおばけならあってみたい・・・なんて声も聞こえてきました。

その後は、お茶をいただきながら皆さんからお話を伺いました。

来週はお盆ですから、飯館に戻るのとお聞きすると、

家には戻らないよ、たぶん。息子次第だからわからない・・・

ご先祖様が待っているから、お墓参りくらいはしなくちゃ・・・

久しぶりに家族が全員集まるんだよ・・・

ここにお住いの方たちは仕事や学校の関係でそのほかの家族とは離れて暮らしている方がほとんどです。当たり前のことが当たり前でなくなっている現実があります。

などなどお話はいつも尽きない感じで、それでは・・・と帰るきっかけを言い出すタイミングがだんだん難しくなっています。

※来月の訪問は9月12日（木）の予定です。