

福島県・国見町におけるボランティア活動報告（8）

1. 日 時：25年9月12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7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
おつきさま こっちむいて（福音館書店）
ぶん・片山令子 え・片山 健
4. 折り紙
みんなでつくろう 遊べる！ おりがみ（大泉書店）
コンコンぎつね

【感想】

●ヨーガ療法

レギュラーで参加してくださっていた方のうち2名の方が膝や腰を傷めて入院されているとききました。ままならない生活が長期化してきている中での入院はなんとも仕方ないことなのかもしれませんが、早い回復をと思います。

ヨーガの実習はいつものようですが、今回は初めて参加してくださった方もいたことから、初めての感想をお聞きしましたところ、

- ・体が暖かくなってきた、特に足先がホカホカになった
- ・体の凝りが取れたような気がする

・手足が楽に動かせる

などの感想をいただきました。指導させていただいている私自身も、皆さんがお話して下さったような感覚、指先までジンジンと血液が流れている感じ、体全体が暖かくなっていました。これからは寒くなる季節ですから、これらの実習を普段の生活の中に少しでも取り入れていただき、寒い冬を少しでも暖かく過ごしていただきたいと思います。

●折り紙

季節感はないのですが「きつね」を作りました。折った後、目や口を書きいれてもらうのですが、その書き方一つにしても、それぞれ個性的で、出来上がりはなんで??・・・というほどの違いがありました。それをお互いに見せ合っただけなのに、いつものように大笑いでした。飯館にはきつねはいるの?と質問したら、「いる、いる、そこに馬鹿にされた人もいるよ・・・」とのこと。何気なしに聞いたのですが、これは「じえじえじえ・・・」な話になってしまいました。どうやらきつねの目が夜になると光るのだそうで、その光に騙されるらしいです。ちなみにその方は、田圃の中を何時間も歩いたのだそうです。

●読み聞かせ

この季節の定番のおつきさま物にしました。「おつきさま こっちむいて」です。主人公の少年のかわいらしい姿、おつきさまのいろいろな様子に、「そうそう、そんなこともあるよねえ」などとうなずくながら聞いてくださいました。

●今日の感想

9月になり、暑さもだいぶ和らぎ、久しぶりにエアコンなし、窓を開けて自然の風が気持ちの良い日でした。前日の11日は震災事故から2年半の日でしたので、新聞もTVも半年ぶりに特集記事を載せていましたが、最近のホットな話題は「汚染水」の問題。そちらのほうにばかり関心が集中していて、その他の問題はまるでなかったかのような報道のありかたに飯館の人たちはなんだか、忘れられているような気持がする・・・という感じを持たれたようでした。

また、この日は村議会議員選挙の告知日だったそうで、私が訪問している間に、候補者が挨拶に来るということもありました。仮設住宅に避難している方だけでも、ここ国見町、伊達市、福島市、相馬市と広範囲な選挙区になります。何事も大変な状況だということを改めて感じました。

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。

今日の関心ごとは、やはり選挙のことでした。

※来月の訪問は10月10日(木)の予定です。