

## 二次避難所におけるボランティア報告（2011/06/29）

### ○実施日時・場所

6月28日（火曜日） 15時00分～16時10分 飯坂温泉 ホテル翠月

### ○ボランティア

堀 政好・蓬田美知子

### ○参加者

南相馬市からの避難されている方たち（男性1名 女性2名）

### ○状況

会場は前回同様ホテルの1Fの会議室。今日は梅雨時らしく朝から蒸し暑い一日でした。

早めに到着、準備してお待ちしていましたが、時間になってもなかなか人が集まらず、今日は誰も？と思ったとたん、上記の方たちがおいでになりました。

今日の指導は堀、蓬田は計測等を行いました。血圧計も1台でしたが3名ということで、流れはスムーズでした。みなさん記録用紙もきちんと持参してくださるようになり、習慣化されてきたように思いました。

### ○内容

#### ●堀 政好（男性1名 女性2名）

1. 仰臥の姿勢から膝を立て、膝の下を両手で抱えて、膝頭を鼻先にくっつける
2. 両膝を立てた状態から左膝の上に右脚を乗せてクロスさせ両膝共に左の畳に倒し、顔は右に向けて体をねじる。反対側もねじる。
3. クロスした脚を静かに伸ばす
4. シャーバ・アーサナになり、左（右）足先を両手で持ち、これを鼻先に引き寄せる
5. 伏臥の姿勢から握りこぶしを作ってそれを支点に、片脚を上を反りあげる
6. 次に手を体側から上げて頭の上の畳に手の甲が着くまで上げる
7. 脚も挙げる
8. 両手も挙げる
9. 伏臥の姿勢のまま上体のみを反らす（弓のポーズ）
10. 正座の姿勢になる
11. 畳に両手を着いて上体を前に倒していく。右、左、正面と行う
12. 再び仰臥になり、呼吸運動を静かに落ち着くまで行い収束する

### ○感想

#### ①堀 政好

以上を約30分かけて実施した。体がすっきりしたと喜んでいただきました。

## ②蓬田美知子

参加者はいつものメンバーです。今日は堀の指導なので、そばで見せて頂き感じたことは、初めのころに比べると動きがととも滑らかになってきているのが見てとれました。自分が指導しているとなかなかわかりづらいものだと思います。正直によかったなという思いに溢れてきました。

聞けば1週間前と比べるとずいぶん人が少なくなってきているとのことでした。

参加者のうちの二人はご夫婦ですが、ことらの方達は伊達市にある借り上げ住宅への入所が決まったと話してくれました。もう一人の70歳代の女性は小高区（強制避難地域）ということで、なかなか次の移動先が決まらなると話してくれました。強制的に避難させられているならば、高齢者世帯なら優先順位は高くないのかしらと伺いましたが、その辺はなんだか曖昧なのだそうです。

仮設住宅の入所もくじ引きなどの方法で行われているとのこと、このような状況になっても、また競争の原理が働いているのだと思いました。

どのような状況になっても、元気でいなくちゃって思うんだよ  
だから毎日散歩はかかさずしている

（私たちが）このように定期的に足を運んで来てくれることありがたいと思う  
毎週楽しみにしているの  
と話してくれました。

こちらこそありがとうございますと嬉しいです。

来週はどのような状況になっているのでしょうか？

私たちがこれから先のボランティア活動のこと、どこでどのようにと具体的に考えなければいけない時期になってきました。

その中で嬉しいことに伊達市に移られる方達は連絡先を教えて下さることになりました。伊達市なら  
ときどき伺えますから・・・。

細い繋がりかもしれませんが、少しでもここで関わりを持った方たちが健やかに過ごせるようなお手伝いをさせていただける幸せを頂けたように感じました。

堀、村上とも相談しながら今後のことをより具体的に考えて行く心つもりです。

以上報告いたします。

堀政好・蓬田美知子