

## 実施場所 いわきハワイアンズ第 3 回目 8/29

対 象	福島第 1 原発事故で緊急避難準備区域にはいる広野町の方々。埼玉スーパーアリーナからの二次避難の方々とその他宿泊施設方の第三避難の方々。
実 施 者 状 況	羽田みなこ 瀬谷芳江 (YIC 卒業 いわき在住) 大部分の方々が仮設住宅へ移られたそうであるが小さな旅館などから第 2 次～第 3 次避難で入ってこられる方が少しいるそうである。ハワイアンズでの生活は 8 月一杯⇒9 月 10 日に延長。
時 間	10 時～11 時半
内 容	被災地支援ヨーガ療法の内容に加えアルダ・カティ・チャクラ・アーサナ、アルダ・チャクラ・アーサナ、ショルダーローテーション、トゥヴェンディング、ハンド・クレンジング、ネック・ムーブメント

今日は第 3 回目。ホテルに入ってすぐに人が激減したのを感じました。今までとは違い、ロビーにいるの方々の姿が見られず保健士さん方による健康相談にいらしている方々も数名でした。初めからご参加くださっていた方がすぐに来て下さり、新しく入居された方々に「ヨーガと言ってもこれはあ～と声を出しながらゆっくり動くだけなので、出来ない人はいないから大丈夫だよ。大したことはしないのだけど終わった後気持ちいいから」とお誘いいただき、8 名の方にご参加いただく事が出来ました。皆さん 70～80 歳代の女性でした。今回も途中で途中でヨーガの目的と効果を確認し合いながら進めました。涼しい日でしたが 1 時間終わった後は皆さん汗が出て、またあっという間の 1 時間に驚かされていました。初参加の方が立ちあがった際ふらつかれたので一瞬心配しましたが「身体が自分の身体では無い程に軽くなった!!!」と驚かれて喜んで下さいました。「ほんとうに、特別に難しい事は無かったけれど、自分の身体がこんなに軽く感じたのは何年振りか。心も軽くなって何でも出来そうだよ」とおっしゃっていただけました。今回はぎりぎりまでボランティアさせていただけなのか判りませんでしたが、そうして何名参加する方々がいらっしゃるのか判りませんとの事でしたが、それでもやはり来てよかったと思いました。

今日ご参加下さった方々は今出来上がっている仮設の抽選にもれ 10 月後半に出来上がる、かなり不便な場所にある仮設に入られるようになるそうですが、11 月以降にまたそちらの仮設にも来てねとそんなふうにおっしゃっていただきました。

★広野町第 2 次避難担当の方が中央台ニュータウンの仮設住宅に案内して下さいました。新興住宅街で新しい住宅の隙間隙間に広野町・檜葉町それぞれの被災者向けの仮設住宅が

エリアを区切って建設されていまして。9月からは保健士さんによる健康相談は火曜日と木曜日になり、集会所や和室に場所を移して行われる予定だそうです。

これからは健康相談が行われる集会所、和室は今までのハワイアンスのロビーよりぐっと狭くなります。上手く調和出来るように、健康相談の邪魔にならないような指導の方法を考えていかなくてはと思います。

また今までは館内放送でお知らせいただきましたがこれからは掲示板だけが連絡手段となるそうです。積極的な方、元気な方は良いのですが、集会所までお年寄りの方々が外をあるいていらっしゃるなくてはならないため、当日の天候などにも左右されそうです。実際にどのくらいの方が健康相談にいらして、ヨガをして下さるのかも予想が付きませんがまずは続けていきたいと思います。

## 実施場所中の湯 第2回目 (8/29)

**対 象** 福島第1原発事故で緊急避難準備区域にはいる柗葉町の方々が避難されている。

**実 施 者** 羽田みなこ 瀬谷芳江 (YIC 卒業 いわき住在)  
**状 況** 仮設に入られた方々、間もなく引っ越しを迎える方々でこちらも館内にいらした方が少なかったです。

**時 間** 13:30~15:00

**参 加 者** 3名 (男性80代2名女性70代1名)

ヨガの目的と効果を話して意識化する事でその効果がUPすることもお伝えしてはじめました。84歳の男性は前回もご参加していただいた方で、あ〜と自然に声を出してゆっくり動けるようになっていらっしゃいました。初参加の男性の方々もアイソメタリックの動きでしたので違和感なくご参加していただけたようです。女性の方は長年ヨガをされてきており、「頭のとっぺんで逆立ちしたり得意だったのよ！でも最近すっかり運動不足で、昨日お腹がたるんでるので腹筋をして腰を痛めた所」始まる前にそうおっしゃっていました。

違和感のある、また痛みのある動きはけして無理してやらない様に、呼吸だけは止めない様にとお伝えし始めました。椅子に座っての腹筋を鍛える方法は非常に良いと喜んでいただけて、ヨガを長年されて来たとおっしゃっていた女性も「年をとったら無理はせずにその年にあった身体の鍛え方をしなくては駄目なんだね〜。今日このヨガを知って良かった」と話して下さいました。

ヨガの後にお茶を一緒にと進めて下さり30分程お話ししてきました。今日で2回目の84歳の男

性は仮設へは入らずに年内を目標に樽葉町へ帰られる事を決めたそうです。樽葉町では 30 世帯のお年寄りが自分の故郷へ帰る事を希望しているそうです。

すでに多くの方々が仮設に入居され、自宅は流されていないのに故郷を離れなくてはならずそうして皆がバラバラになって行くのは本当に寂しいしどうしてこんな事になってしまったのかと思うと、たまらないのだと話して下さいました。第 3 回目の一時帰宅でやっとお布団をたためたことや、やっとの思いで自宅に入ったのにその短時間で気分が悪くなってしまった事、そうしてぽつぽつとわかり始めた生死を分けたその時の一瞬の判断と行動を知る度にやるせない思いで過ごされている事などなどのお話を伺いながら、高齢者の方々にとってもこれからの心のケアが大切だなと感じました。

★郡山市での青少年会館でのヨーガボランティア第 3 回目を 8/5 に予定をしていましたが仮設への引っ越し手続きなどでばたばたとしているとの事で中止となりました。