

てでの自然な呼吸の観察をしていただいていると、部屋の中が静かで穏やかになってきます。毎回ですが呼吸を観ていただいている間に、呼吸がもたらす効果のお話をさせていただきます。効用として鼻呼吸をすることで副交感神経が優位になってリラックスできる。また免疫系や内分泌系の働きが促進され健康の増進に繋がるということをお話させていただきました。毎回、声（音）を出すことの意味をしっかりと説明させていただいていることが浸透してきたのかもしれませんが、皆さんから大きな声が出ていました。

有害事象を起こさないためにも行っていることの意味づけを分かりやすく、ていねいにお話して、理解していただき、実習されることで得られる効果についても、行う上での楽しみに繋がりますから、一度にたくさん話すよりはワンポイント的にお話するようにしています。

今、ここのホットな話題は骨粗しょう症です。前回に引き続き成長ホルモンについて少し詳しくお話ししました。このアイソメトリックな運動をすることで、筋肉が少し壊れて、それを修復するのに、成長ホルモンが分泌されることを説明し、（この年代になると）本当はもうほとんど分泌されていないのだけれど、この動きをすることで分泌が促進されてきますと話す、何だかうれしそうな表情になりました。成長ホルモンはいろいろなことを助けてくれますが、骨の量も増やしてくれる働きがあつて、骨密度が増加してきます！と話したらその後は、熱心さが増したような気がしました。今日はDVDの項目に2つほど、アイソメトリックの負荷かけを追加して行いました。

その後は心観瞑想を行い、ただ静かに 静かに心の中を見ていただき、最後に大きく息を吸って「ウ音」でゆったりと息を吐いていくことを数回実施して今日の指導を終えました。締めくくりとして、いくつになっても運動やトレーニングで筋力をアップすることは可能だし、骨量を増やすことも十分可能なので、いつまでも若々しく元気でいられて、できるだけ自分のことは自分でできるように、無理のない範囲で続けられるような運動を私と毎回行いましょうね・・・と更なる動機づけを行いました。

アーサナ後に感想をお聞きしました。

体を動かして楽しかった・・・

体の中がすっーとしてきて、気持ちがいい・・・

何だかとても、いい気分

声を出すことでいい気分

目の前にいる人たちの現状を的確に把握し、求められているものを的確に提供しつつ、参加者の方たちの体力の維持にとどまらず、体力アップさらに骨粗しょう症から引き起こされるロコモティブシンドローム防止などに心掛けた指導内容で今後も活動していきたいものだと思います。これからも皆さんと共にありたいと願っています。

●創作

今日の創作ものは題してチューリップの部屋飾り。

最初から形を切り出すといくら時間があってもたまりませんので、あらかじめハガキ大の台紙、チューリップの花の形に切り出した色紙、葉の形に切り出した色紙を小袋に入れて準備しました。後は花や葉をかたどった色紙をバランスよく、色合いよく配置して糊

つけして出来上がりというように工夫してみたら、割合に短時間でしかも全行程を手助け無しで自分で最初から最後までやり遂げた満足感が感じられました。

テーブルの上には、ひと足お先に春がやってきました。

余分に入れておいた花を全部貼る人、律儀に 2 枚ずつ貼って葉の枚数が足りないという人、わざと茎を準備しなかったのですが、茎が無いのはおかしいと言い張る人、などなどいつものようにそれぞれですが、こちらが思いもしないような独創的な発想をされる方もいらして、ここのおばあちゃんたちはなかなかクリエイティブです。

茎が無いとダメと言い張る方には色鉛筆で茎を書いたらどうかな〜と提案したら、そうするとやっと納得していただきました。「名前を入れなくてもいいのか」という方もいらして、「ああ、そうだね、名前を入れるっていいね!」と私が答えると、「先生、この人の名前知っているかい?」と聞くので「知らないよ」と答えると「ハナっていうんだよ」というではありませんか!「本当に?」と本人に聞くとすまし顔で「そうだよ」ここでみんなで大笑いになりました。なんともチャーミングなハナおばあちゃんでした。幼稚園生よりうまくできないんだよね〜、手が動かないとか、目が見えないとか言いながらも、少しでも他の人よりは上手に作りたいという意識がそこそこに見受けられます。そういった〇〇したいというような気持ちを持っていることは大事な事だと思いますので、これからも毎月このような形で続けていきたいと思いました。

●読み聞かせ

子どものない夫婦がかんのん様をお願いしたところ、ある日、女の子を授かります。しかし、かんのん様との約束で、娘が幸せになるためには、ずっと頭に鉢をかぶせていなければなりません。母親がなくなり、継母がくると、娘は冷たい仕打ちを受け、追い出されてしまいます。ここで、やっぱりそうなるんだねという感想が。娘は、鉢をかぶったまま、放浪し、川に流され、漁師に拾われますとここまで読むと、ああ、よかった・・・と。でも、娘が生きているということを知った継母は漁師をそそのかし、また娘をおいだそうとしますと読んできますと、ええ、またいじわるするの・・・まさに捨てられそうになった時に、殿様に助けられ、屋敷で働いているうちに、末の息子に見初められますとここまで読むとよかったこと・・・。息子が娘と結ばれたいと固い決心とともに、嫁比べに臨もうとすると、娘の頭の鉢が割れて、美しい娘が立ち現れます。鉢が割れたとたん、ああ〜よかった、ホッとした、いつまで頭に鉢なんかかぶっているんだろうと思ったよ・・・なんて感情移入して聞いてくれていました。そこで娘が美しい姿を初めて現すのですが、そこでもまたあら・・・、きれいな人だこと・・・。そして嫁比べの当日は美しい十二単で姿をあわわした娘を見て、よかった、これで幸せに暮らせるんだよね・・・全くなりきっていました。真実の愛で奇跡はおこる。これは、人間の成長と願望の本質を表現した物語なのかもしれません。室町時代から伝えられてきた御伽噺が美しい日本画であわわされた美しい本でした。

私自身は小学生のころ読んだはちかづきひめの挿絵が5頭身くらいに描かれていた記憶しかなくて、今回大人ヴァージョンの美しい本に出会えたので、皆さんお届けしたくてこの本を選びました。

●今日の感想

今回は予定から1週間遅れでの開催になりました。

今日は週の初めが5月中旬を思わせるような初夏のような陽気が続いた後でしたのでことさら肌寒く思えるような日でした。さすがにもう雛壇は片付けられていて、華やかだった分少し物足りないような気がしました。

私がお邪魔した日はもう彼岸入りしていますし、21日は春分の日（こちらでは彼岸の中日と言った方が通りがいいです）ですから、久しぶりに飯館に戻ってお墓参りするという方がほとんどで、なんとなくウキウキしたような気分の方が多かったです。今年は雪はどのようなのかな～とお聞きすると、ひと足先にお墓参りを済ませた方が、雪は無かったと教えてくれました。雪が無い代わりに、除染後の表土や草木を入れる黒っぽい入れ物がこれでもか、これでもかと並んでいて、すごく変なものを見てきたような気がすると話していました。

4年目の3月11日前後は震災関連、東電事故関連のニュースがたくさんあり、映像でそういった光景は見ているはずですが、リアルに見れば違って見えて当たり前だと思いました。

仮設住宅に移ったばかりのころは、忘れてきたものや足りないものを取りに行ったりと飯館に戻る機会もたくさんありましたが、4年が過ぎてしまった今では春と秋のお彼岸やお盆の時期にお墓参りするときくらいしか戻らないなあ・・・という方がほとんどでした。嫁いだ娘に会えるから行くんだよ、行きたいと思ったって一人では行けないから、連れて行くと言われたら、素直についていくの などと話されていました。

そんな話をしていたらMさんが突然話始めました。

「はちかづきひめ」は継母にいじめられるという設定ですが、そのことが少し気になられたようでしたので、話されるままお聞きしました。

Mさんは10人お子さんがいらっしやるそうですが、その中のお一人をお子さんの無いご夫婦に養子に出されたそうです。あなたたちの子どもだからぜひとも欲しいと望まれて・・・なのだそうです。生まれてすぐに養子に出せばいいものを、ああでもないこうでもない理由を見つけては一日延ばしにしていたら、相手先の奥さんが子どもを待ちきれずに体調を崩してしまうほどに子どもを待ち焦がれていることが分かり、やっとあきらめて9か月で手放されたと淡々と話されていました。養子に出した子どもが養親のもとで可愛がられているということが風の便りのように聞こえてくることがあり、そのたびに私はよかったなあと思うことにしたんだよ、今では向こうの親たちが亡くなってしまっこともあるので、顔を出してくれる、おばあちゃんだよとは言わないけれど、孫にも会わせてもらったの、そんなこと考えてもいなかったから嬉しかった。時々遊びに来てくれる、ここに来てからも何回も来てくれた・・・孫を連れてね・・・などというお話まで出てきてしまいました。

そんな話をうかがってみんなでしんみりとしてしまいました。そしたら当の本人が、そんなお涙ちょうだいの話じゃなくて、「私は幸せだと言いたかったんだよ」と言ってくれて、みんなまでホッとしました。

読んだ本から思いがけない打ち明け話が飛び出してみんなでしんみりしたら、実はそうではなくて、まさにMさんが経験されたことは人間万事塞翁が馬のようなお話でした。ここのおばあちゃんたちは皆さんそれぞれいろいろな事情を抱えていらっしやるのだと思いますが、ここまで打ち明けてもらえたのは初めてでした。おひとりおひとり、本当に素晴らしい人た

ちばかりです。この2年余りボランティアを続けてきた意味をかみしめた出来事でした。

先週がちょうど丸4年の節目の週でしたが、特にそのことには触れずに置きました。

仮設住宅での暮らしが長くなり、本当に日常が失われてきています。

どのような場においても「幸せだな」と言える心根はいずこからきたものかは定かではありませんが、そのように感じ、また相手を思いやれる心根の方たちばかりで、このように毎月ご一緒させていただける私も幸せ者なのだということをしみじみと思いました。

27年度も引き続き伺わせていただくことに決まりました。

前回も書きましたが、何も変わらないように見えても4年分年を年月は過ぎているわけで、次第に失われていく気力や体力。ヨガ療法指導のところでも書きましたが、健康増進というキーワードばかりではなく、骨粗しょう症予防という点からも体を動かすことの意味合いをもつことで目的意識を明確にし、そこに意識が向けられるように、注意深く指導していきけるように日々精進していきたいと思いました。

※来月の訪問は4月9日（木）の予定です。