

小沢です

3月も今日で終わりですね。

3・11から目まぐるしく時間が流れました。

4月になりますと、現状は変わらないですが、少し気持ちが落ち着く様に思います。

①今日、第1期盛岡Y T I Cの新沼満代さん（実家が大船渡市）のお母さんの遺体が見つかり火葬されたと連絡がありました。（重油が無いところは土葬してます）

②第6期北上Y I Cの岡谷喜代美さん（大槌町吉里吉里）を探しに行ったのに避難所が見つからず帰ってきたんですが、今日下記の手紙が届きました！とりあえず、明日顔を見に行つて来ようと思っています。

小沢先生 ご無沙汰しています。

今回の津波で被災し、吉里吉里の山の方にある吉祥寺で避難所生活をしています。

昨年兄を亡くし、続いて11/21に父も亡くなり、やっと100日目を迎えての津波で…家は全部跡形もなく波に流されました。

でも、家族は全員無事です。

この避難所は山田町、釜石市方面の方が200名位いましたが、今は100名位になっています。

私は、朝と夕方15～20分くらい皆と一緒にヨガをしています。「気持ちいい～」の声に励まされながら…。

それぞれに家を失ったり、家族を失ったり、仕事も出来ない状態で、さすがにダメージは大きいです。

ヨガを学んでいて良かったと思う反面、勉強不足も感じます。ヨガのアーサナと呼吸法のテキストも流されて無いので、避難所まで送って頂けませんか。

これからも私の出来ることでまわりの人たちの役に立てるよう、力になって行きたいと思います。 宜しくお願い致します。

③第3期北上Y I Cの村上安也子さん（大船渡市）、家は浸水だけで何とか流されず、毎日避難先からお掃除に通っています。

ぜひ、盛小学校の避難所にヨガで来て下さい。……と電話がありました。

大船渡市にもボランティア登録をしてますので近いうちに行きたいと思います。

ボランティア登録は、陸前高田市、大船渡市、釜石市、大槌町、宮古市、盛岡市、雫石町にしています。

これから、要請がありましたらどのような指導をしたらいいのか？とっておりましたら今村幸子先生から福島での例を報告頂き参考になりました。

今も震度4の地震がありました。ず〜っと地震が収まらないので緊張が続く日々です。