

4/4（月）の活動報告を致します。

{ボランティア参加者} 及川ヒロ子、高橋五百子、小関喜久江、小沢アヤ子の4人です。

★大槌町

- ・場所 デイケアセンターはまぎく：避難者男女9名
- ・時間 午前 10:30～11:10（40分）
- ・内容 参加したのは9名の内4名位
（女性3名、男性1名）で70代～80代の高齢者。

イスに座って行ったり、イスにつかまって立って行う。
ブリージング・エクササイズで呼吸の意識化（有音・無音）
手、腕、上半身を動かしたあと、足、脚、下半身を動かす。
血流とか、体温、
筋肉などのお話を交えながらイアソメトリックや音（有音・無音）
を使いながら動いて頂きました。
呼吸法は吐く息を意識していただいたり、ゆっくり深い呼吸を行いました。

参加した男性の方は、「イライラする…イライラする…」を連発しておりましたので、特にゆっくり吸う吐くを一緒にして頂きました。

- ・この避難所は、災害の日から全然入浴出来てないということで、翌日には避難場所を内陸の方に変わるということで、1回だけになりました。

★釜石市

- ・場所 甲子林業センター：避難者 男女約50名
- ・時間 午後2時訪問
- ・内容 当日はバスの手配が出来たので温泉に入浴に行くことになり…残念ながらヨガは出来ませんでした。
係りの方々3名と話をさせて頂き、避難所の状況を見せていただいたりしました。
板張りの床に毛布や少ない布団を敷いて休んでいるようでした。

運動・体操などを必要としていますので週2回来ていただけたら有難いとのこと。

月・金の3：30～の予定で約束して帰りました。4/8（金）に伺うことを約束し、帰る。

4/5(火)の報告 (小関喜久江・小沢アヤ子)

★南三陸町に向かう途中で中止との連絡が入り、宮古市と大槌町に向かいました。

宮古市でヨガ指導をしている工藤さんに状況を伺いますと、地元の自分もやってあげたいが勝手に避難所へは入れないので、とりあえず教室を再開していますとのこと。ボランティア登録はしてありますので、要請があることを待ちます。

★大槌町の吉祥寺に避難している岡谷さんを訪問。(子どもから高齢者の60人ほど避難生活)幼稚園に勤務しているので、再開に向けて忙しくしているようで、盛岡に出かけて留守でした。

避難所の中に入れて頂き、生活の様子を聞かせて頂きました。子どもたちが10人位いて年上のこどもさんが年下の子に勉強をみてあげてました。後は、係の方と高齢の方が6～7人いました。

その他の方は自宅の片付けに出てるようです。

ヨガのボランティアに来ますので、ボランティアセンターに申し込んでくださいと伝え帰りました。

4/6(水)

★大船渡市よりボランティア要請あり、避難所とのコーディネート中。

★陸前高田市より一度近いうちに来ていただきたいので後で日時を電話します

。

以上が今のところの動きです。 岩手県北上市・小沢アヤ子