

## 宮城県 南三陸町・避難所 歌津中学校訪問報告 (河乃裕季)

2011年5月21日(土) ～22日(日)【歌津中学校避難者170名】

※この避難所は5/2に他のゆる体操指導員が訪問し50名の方にゆる体操を指導しています。

今回は東京都板橋区の支援団体の方々に同行させて頂きました。

(板橋区災害土木協会・板橋区防水業協会・板橋官友会 他)

この活動は今回で2回目となり、その費用は全て企業が出資、交通費に関しては災害救助従事車両の認定を受けトラックを含め7台全ての高速代金は免除されました。

※参加メンバー総勢31名

- ・炊き出し=おこわ8名 ・けんちん汁5名 ・餅つき4名 ・綿あめ3名 ・ヨヨー釣り3名
- ・ペンシルバルーン1名 ・盆太鼓チーム5名 ・ゆる体操+太鼓演奏1名 ・広報1名

**21日0:30** 出発 板橋区高島平 (支援物資・パン、水、炊き出し食糧品・用具一式を積み)

**4:00** トラック給油⇒ **5:00～5:45** 朝食予定が食堂は営業前の為断念⇒ **6:00** 出発⇒ 大和ICから約90分



↑国道沿いはこういった風景が延々と続いていました、TVとは違い自分の目線で見ると被害の大きさに言葉がありませんでした！！

**7:30～8:00** 道の駅で休憩 (朝食)

- ・途中で他の避難所に食糧・水などの物資の配給の為、立ち寄り。

**9:00** ボランティアセンター到着 (南三陸歌津中学校)

- ・支援物資運び入れ、体育館に太鼓搬入 ・炊き出し隊、ヨヨー、餅つき準備開始

**10:30～10:45** 太鼓演奏 (河乃裕季)

- ・お年寄りが大勢いらっしゃるので太鼓が好きな方がお多く、準備中から目を輝かして何時にやるの?などと、とても楽しみにして待っていらっしゃいました。寝ていない事もあり若干、緊張の中のソロ演奏でした。



河乃裕季・和太鼓演奏



**10:45~11:00** ゆる体操指導

・昼間は出かけている方が多く体育館中にいらしたのは50名程でしたが、ほぼ全員の方が参加されました。  
ゆる手拭の話をすると5/2に訪問した指導員の方からもらったという方が2~3名、手を上げました。

●全身さすり～ ●ひざコゾコゾを指導 ↓



●腰モゾモゾ↓



●肩ユツタリ回し↓



●Vゾーン (笑いが出ました！ユツタリ回しも)



※ひざコゾコゾ～肩ユツタリ回し、まで支援隊も参加

●手スリスリ (お手を拝借、イヨ～ッ！ 手がしっとりしている事にうっとりする参加者の方々)



●首モゾモゾは盆太鼓の後に指導、実際に参加者の方  
試して頂きました (ペットボトルの中は東京水です) ⇒



**11:00～11:30** 盆太鼓演奏（民謡の歌に合わせて太鼓を打つ）

この間、体育館の中を回りお一人お一人に話しかけ手拭をお渡ししました。

『東京から来てくれたのね、遠くから有難うございます！』『大変でしたでしょ！』などと、かえって励まされるお言葉を頂きました。そして一番前で太鼓の演奏とゆる体操をしていた女性（78歳位）が『東京に孫がいるのよ、心配してくれてねえ～』などと色々話をされて、次第に涙を流しながら『家も家族も何にも無くなっちゃったの！』と何度も話してくれました。隣にいらした女性は『仮設住宅が出来たらお婆ちゃんに一番早く入ってもらいたい！』と涙を流しながら訴えていました。『でも、仮設住宅に入ったらお婆ちゃん一人になっちゃって淋しくない？』などと答えながら、河乃はお婆ちゃんの背中をさする事くらいしかできませんでした。でも話を聞かせて頂けて嬉しかったです。

太鼓演奏とゆる体操指導が終わり搬入口から着替えに出る時、この搬入口付近にお一人だけ皆さんと離れてご自分の場所を作っていた男性が笑ってくれました！この方は太鼓の搬入の時は、とても厳しい顔でこちらの様子を伺っていました。毎週、金曜～日曜にお邪魔するボランティア・イベント団体に、きつとうんざりしている様子でした。『また何か来たんだな、静かにしてくれよ』といった雰囲気でした。でも、太鼓の演奏とゆる体操の後にその方の前を通った時、軽く会釈をすると笑って答えてくれたのです。

後に記録写真を良く見てみると、その方はゆる体操に参加していました！きっと気持ちよくなって頂けたのだと、確信しました。その後に手拭をお渡しに伺った時もやさしくお礼の会釈をしてくださいました。

- 支援のトラックには大量の水、炊き出し用の釜・餅つきの杵や臼、綿がしセット、ヨーヨーの道具、食料などの支援物資が満載 ↓

●あんこ・黄粉餅 ↓



- 山菜おこわの炊き出し↓この隣では、けんちん汁も作っています（約 600～700 食分）



- 餅つきも手伝いました↓



★この間、河乃は炊き出し隊の応援に入りました。肩には残ったゆる手拭5本とチラシを入れたバック下げていましたが、体育館の被災者170名と近くの避難所にいらっしゃる120名分の炊き出し準備の中、近隣の個人宅に避難している方々が次々と炊き出しを求めて訪れ、本来ならこの方々にゆる体操のチラシをお見せし紹介すれば良かったのですが、炊き出しをお渡しする事に専念してしまいました。

でも結果は、それで良かったと思っています。

炊き出し隊の方々は9時～17時まで休むことなく作業をしており、皆さんふくらはぎがバリバリ、つってしまっただ方も、『ゆる体操お願いします～！』という声に早速、ひざコゾコゾを個別に指導しました。

皆さんとても痛気持ち良いと、癖になってやる方も。

●体育館で指導した時に参加された支援隊の方々は『ゆる体操、本当にいいですね！！』と口ぐちに言われていました。実感して頂けた事で炊き出し隊の方々に紹介して頂けました。

●この避難所はボランティア責任者の方が交代で2～3名ずつ2～3日おきに来ています。

この日ゆる体操が終わってから交代でいらしたお二人にお話げできました。『毎朝ラジオ体操はしているのですが・・・』と、ゆる体操は実際にやって頂けませんでした。が、チラシをお見せし説明すると、『子供たちが、とても固まっています！』と訴えていらっしゃいました。

**14:00～15:00** 炊き出しに参加中、炊き出し要員の方が個別に近づいて来られ、『足が・・・！』パイプ椅子でひざコゾコゾを何人もの方々に行ってもらいました。チラシもお渡ししました。

**15:30** 消防隊員の方が外で作業をしていらしたので、きっと疲れていると思い『お時間が出来たら声をかけてください、そちらの事務所に伺います』とお声をおかけしたところ、30分位していらして下さいました。

『事務所は散らかっているの、此处で結構です』とコンクリートの上に寝転がって頂きました。

(※救急隊員の方は4名編成で交替に勤務しているとの事です。) 多分この仕事について1～2年位の爽やかなお二人の隊員に、腰モゾモゾ・ひざコゾコゾ・手スリスリ・足首クロス気持ちよ～く・肩ユツタリ回しそして最後にVゾーンをご指導致しました。ひざコゾコゾは片足のみ行い一度立って頂きました。

『あっ！片足が延びていますね！』『すごく軽くなりました！』などなど、とても気持ち良い！といった印象でした。ちなみに、ひざコゾコゾではお一人の方が部分的に『痛いですう・・・』と言っていらっしゃいました。背もたれ首モゾモゾも同じでした。4人制の勤務なので、もうお二人は来て頂く事ができませんでしたが、手拭い4本をお渡ししました。いらっしゃれなかったお二人にも是非、お勧めして頂くようにお勧めしました。避難所から撤去する時、救急隊員の方々に車の中から『ゆる体操してくださいね～』と手を振りました。

●体育館での指導ですが、寝ゆるを行った後、肩ユツタリ回しで皆さんに立って頂きました。その時に皆さんは口々に『足が軽いわね！』『ほんと楽だわ！』などと言って下さいました。ひざコゾコゾは兎に角、力を抜いてダラ～としましょう！『気持ちの良い様に』などと言いながら指導しました。

炊き出しをしながらトイレに行った時、一人の女性が首に手拭をまいていました。『時々やっていますよ！』と。そして、もうお一人の方に声をかけられ、『全部じゃないけど一つや二つ位だけど、やっていますよ！』と言って頂きました。前回訪問した指導員に続き2回目の訪問ですが、被災者の方々にはかえって印象を与えられたのでは！と感じました。

(まだ水が出ない避難所では極力トイレに行かないようにと今回の支援プロジェクトで言われました。トイレに行った後は必ず掃除をする事！とも)

そして、やはり、手拭は送るだけではなく5分でもいいので実際に指導員が出向き指導する事で‘ゆる体操’を行って頂けると実感致しました。皆さんが求めているのは物資だけではなく愛情です!!!

**16:30~17:00** 片づけ、歌津中学校から帰途に向う。

●帰り道で撮影した被災地の映像、やはり自分の目線で見ると被害の大きさに言葉がありません。



●現地出発前の記念撮影 ↓



※ボランティア団体、総勢 31 名

**18:00** ●やっとトイレ休憩

※ひざコゾコゾが癖になっている方も!

**22日 1:30** 板橋区の出発地点に到着 ・炊き出し用具、太鼓など積み下ろし解散（河乃宅に荷降ろし）

●炊き出しの最中に支援隊の方々何人かにゆる体操のご指導を致しましたが、その際企業の役員の方に大変興味をもって頂き機会を設けて指導をお願いしたいとお話を頂きました。

12:30 に出発し翌日 1:30 に帰京、休憩は食事とトイレに行くのみで仮眠などは一切ないというハードスケジュールでしたが参加された方々は誰一人として疲れたという言葉もなく、ではまた!と言って解散しました。とても頭の下がる思いでした。この支援団体はこの先も三度被災地を訪問する計画を立てていらっしゃるようです。

報告 河乃裕季