2024 1/25 夕刊

第3種郵便物認可

朝日

避難する人たちに体操を教える瀬戸裕喜子さん（中央）＝9日、石川県珠洲市正院町、小玉重隆撮影

珠洲の66歳が体操指導

避難所 さあ体を動かそう

「体を動かして元気に明るく過ごしてもらえたら」。能登半島地震の被災地で、避難所をめぐりながら体操指導をする女性がいる。活動の後押しをしたのは、夫を亡くした友人だった。

夫亡くした友人に後押され

「次はサルまね体操。手を顔の前にして、いない、いない……べっぴんさん！」

9日、石川県珠洲市の避難所。瀬戸裕喜子さん(66)がおどけると、避難者たちに笑いがこぼれた。

瀬戸さんは数年前、介護予防の体操を広める「シルバーリハビリ体操」の3級指導士養成講座を修了。肩や首、手足を動かす体操や、口と舌、のどを鍛えて誤嚥（ごえん）を防ぐ体操などを学んだ。

能登半島を激震が襲った1日午後は珠洲市の夫の実家にいた。20キロほど離れた自宅には87歳の母、妊娠中の娘らがいた。何度電話してもつながらない。「とにかく帰ろう」と飛び出した。

ひび割れた道路を走り、途中で車中泊した。先には土砂崩れやトンネル崩落があると聞いて、車は断念。翌日はがれきをよけたり、乗り越えたりしながら歩き続けた。

昼ごろ自宅近くへ。避難所で母と娘たちに会えた。母は転んで骨折していたものの、命が助かっただけでうれしかった。

一方、家族ぐるみのつきあいだった近所の友人は、目の前で夫を亡くしていた。被災から1週間後、その友人からラインが届いた。「避難所で体操をやってみたら」

自身が一番つらいのに。かけてくれた言葉に背中を押された。

「体操なんて雰囲気じゃないかも」と迷いもあったが、避難生活が長引く中、動かないでいると地域の人たちが弱ってしまう、とも考えた。仲間を誘って8日から避難所を回り始めた。

自宅は全壊し、父親が創業した電気工事店の事務所は一部損壊。「何から手をつけていいかわからない」と途方に暮れる。けれど――。

「まだ66歳、ここらでは若い方。がんばらなくちゃ」。避難所巡りは今も続く。「笑ってもらえたら、私も元気をもらえる」

（中山由美）

能登半島地震 救援金受け付け

朝日新聞社と朝日新聞厚生文化事業団は、能登半島地震の被災者のため、救援金を2月6日まで受け付けます。郵便振替（00110・8・449253、加入者名＝朝日新聞厚生文化事業団）。通信欄に「能登」と明記。紙面掲載で匿名を希望される方や、預かり証の送付が不要な方はその旨をご記入ください。振込手数料はご負担願います。銀行振り込みなどは同事業団ＨＰから。