

# REPORT TEAM LOTUS VOL.1



2012 Sept.

## 東北3県キャラバン 大人のラジオ体操 活動報告書

2012年9月13日～9月17日の5日間

東日本大震災の被災地 福島～宮城～岩手県へ

健康と元気を届けるべく、チームロータスが ラジオ体操  
や健康講座を無料で行いながら巡る、ボランティアキャラ  
バンを無事遂行することができました。

ご協力いただき誠にありがとうございました。

ここに感謝の意を表するとともに

活動報告させていただきます。



# Report TEAM LOTUS vol.1

1日目 2012年9月13日 快晴 気温32℃

## AM6:00 東京出発

今回のキャラバンではルノー・ジャポン株式会社様より2台のカングーの車両を貸与していただいた。チームロゴであるロータスのマークをあしらった青・黄色の鮮やかなカングーと荷物車一台の合計3台、8名のチームメンバーで東京を出発



FIGURE 1 ルノーカングー ブルー



FIGURE 2 ルノーカングーイエロー

## AM8:00 埼玉県加須市旧騎西高校 双葉町避難所訪問

午前8時 埼玉県加須市にある旧騎西高校に到着。

震災から1年半今も203名の福島県双葉町の住民が暮らし、役場が併設されている。

到着後中庭にて音響設備、テント貼り等、準備開始。

午前8時45分 館内放送が流れ、徐々に人が集まり始める。



FIGURE 3 旧騎西高校外観

午前9時、ラジオ体操第一開始。一つ一つをゆっくり解説しながら一回通しで行ったところ体操を終えると無表情だった人もみんな笑顔に。そしてまた人が集まって「もう一回！」のリクエストあり2回行う。体操終了後、参加者へお土産配布。(アクアショット・エンviron・ピップエレキバン・タオル等)

住民のみなさんからは「身体が伸びて気持ちいい」「また来てほしい」「お土産もらったのはじめて」などの喜びの声をいただいた。

午前10時 出発 加須インターより東北道で福島へ



FIGURE 4 ラジオ体操で汗を流す居住者たち



FIGURE 7 校舎内の薄暗く冷たい廊下



FIGURE 6 常設の内部被ばく検査 受付会場



FIGURE 5 震災から一年半 今なお このような教室に仕切りなく 各3世帯が暮らしている



FIGURE 8 参加者のお二人、優しい笑顔



FIGURE 9 体操後記念撮影のリクエスト



FIGURE 10 イベント後一路東北道を福島へ

## PM1:00 福島県庁表敬

午後1時 福島県庁に到着。内堀雅雄副知事訪問。

キャラバンの趣旨をご理解いただき、運動や健康の大切さ、今後の東北の人々の健康のことなどをお話した。

福島県へ義援金 100 万円を寄付。



FIGURE 11 内堀副知事と話す中村。副知事から「ビューティフルエイジング」に共感する、という一言も。



FIGURE 12 内堀副知事へ寄付金目録が渡された



FIGURE 13 福島県庁入口にて。チームロータスメンバー

副知事から「大切に遣わせていただきます」とお言葉を頂戴した。

この訪問の様子は福島テレビ様、福島民報様、福島民友様から取材を受けた。

## PM2:30 浪江町仮設住宅 福島市南矢野目仮設住宅訪問

午後2時30分 福島市南矢野目仮設住宅到着。

南矢野目住宅には浪江町(現在も警戒区域)の住民 200 世帯が暮らしている。北集会所にて高齢者を中心とした男女約 40 名の住民が参加。

午後2時45分 講座開始。



FIGURE 14 エアコンはついているものの残暑の厳しい仮設住宅



FIGURE 15 約40名が汗をながした



FIGURE 16 笑いの絶えない会場 ってみようよ」というような言葉が聞かれた。

楽しくラジオ体操で汗を流した後は、ストレッチや質問コーナーで座談。「くびりたい！」などの要望に笑い声の絶えない会場。効果的なストレッチを伝授。「毎週来てほしい」「今度はいつ来てくれるのか？」といった言葉のほかに、

「やってなかったけど、ラジオでできるんだから明日の朝からや

その後お土産配布。(内容は双葉町と同様) 若い? 男性スタッフをみて、参加者から「若い男さ見るの久しぶりだな～」という声に大爆笑。



FIGURE 17 自治会長さんたちと

楽しい会となった。午後 4 時に仮設住宅を出発。

※この訪問の様子は福島テレビの取材を受け 9 月 15 日夕方の FTV スーパーニュースで紹介された。

## PM 5:00 福島民報社 訪問・取材

午後 5 時より福島民報社内にて今回のキャラバンに関する取材を受けた。

ラジオ体操の効用、ボランティア活動の目的、

整形外科医からみたこれからの医療、予防医学的健康増進など多岐にわたり

取材に答えた。記者の方の「我々は風評より風化が怖い」という言葉が胸に残った。



FIGURE 18 福島民報社にて取材に答える中村

## 2日目 2012年9月14日 快晴 気温30℃

### AM9:30 宮城県庁 表敬

午前 9 時 ホテル出発

午前 9 時 30 分 宮城県庁到着

午前 10 時 三浦秀一副知事と面会、「東日本大震災みやぎこども育英募金」へ 100 万円を寄付。副知事とのお話の中で、まだまだ時間のかかる復興までの作業のお話、震災孤児 135 名震災遺児

FIGURE 19 三浦秀一副知事へ目録が渡された



902名という事実。この子供たちが自立して生活できる大人になるまで責任を持って支援しなくては、という言葉に胸をうたれた。最後に「大切に遣わせていただきます」というありがたいお言葉を頂戴した。

## AM 11:00 宮城県立拓桃支援学校到着

宮城県立拓桃支援学校はおもに下肢が不自由な「肢体不自由児」がしながら勉強をするためのいわゆる「院内学級」。  
障害を抱えながらも、この東北の地で力強く夢をもって成長してほしい、という願いを、授業という形で学校側がかなえてくださることとなった

午前11時よりスタッフは駐車場でテントを立て生徒へのお土産づくり開始。



FIGURE 20 学校駐車場で許可を得てテントをはりお土産づくりを開始するスタッフ

午前11時45分授業開始。

今日の題は「夢をかなえる！夢を支える！」

「国立スポーツ科学センター」での活動内容やオリンピック選手、海外遠征の話からなぜスポーツドクターになりたいと思ったのか？そのためにどんな学生時代を過ごし、大人になるまでどんなことをしたか？どうして今テレビや雑誌に出たりしているのか？夢をかなえるために大切なことは何か？夢を支えるために大切なことは何か？



FIGURE 21 体育館での授業風景

子供たちにつたえたい、大切なこと・・・それは感謝する気持ち  
諦めない気持ち 素直な気持ち であった。チームロータスのシンボル

ハスの花の持つ意味。ハスの花に立ってお釈迦様がいった言葉「天上天下唯我独尊」の本当の意味、それはひとりひとりがかけがえのないこと。人と同じでなくていい。みんなが大切な命であること。話に聞き入る子供たちの輝く目が希望を物語っていたことは間違いない。

午後12時30分授業終了



FIGURE 22 ラジオ体操拓桃バージョンを行う生徒と中村

最後はみんなでラジオ体操拓桃バージョン！を行った。

プレゼントはこの日のために準備したこどもサイズのオリジナルTシャツと特製シール。スタッフが講演会中にひとりひとりのサイズを

確認し、それぞれに違うシャツをプレゼントした。



FIGURE 23 一人一人にお土産を贈呈

解散後生徒たちは病院に昼食をとりに戻った。校長先生から現在の状況などお話を伺った。

### 3日目 2012年9月15日 快晴 気温30℃

#### AM8:50 七ヶ浜ボランティアセンター到着

午前8時仙台出発

午前8時50分 七ヶ浜ボランティアセンター到着。目を少し遠くに向けるとまだ大量のがれきが山となり、まるで景色の一つのように小高い丘の上にそのままになっていることに驚かされる。ボランティアセンターのスタッフと打ち合わせ。お土産配布準備開始。連休のこの日は遠く関西や中国地方からも集まった約200名のボランティアの方々が参加されているとのこと。

午前9時よりボランティアセンターミーティング開始

午前9時20分より ご当地バージョン「おらほのラジオ体操」



FIGURE 24 大量のがれきが残る七ヶ浜の風景



FIGURE 25 約200名のボランティアと「おらほのラジオ体操」を行う中村



FIGURE 26 ボランティア用に用意したお土産はすぐになくなった。

<http://msv3151.c-bosai.jp/index.php?gid=11044>

ボランティアの方々へも希望者にお土産を配布させていただいた。(タオル、きき湯、身体に良いお風呂の入り方(オリジナルパンフレット) 書籍(希望者)など

このイベントにあたり、七ヶ浜ボランティアセンターのスタッフの方のご協力をいただいた。

でラジオ体操を行った。

ここ七ヶ浜ボランティアセンターは、三浦副知事の話でも話題になったが、比較的受け入れの良いセンターであり、「ボランティアはしたいけどそんなに長い休みがとれないからできない」という人でも参加できるように日帰りや短期のボランティア活動も受け入れているとのこと。

詳しくは 七ヶ浜復興支援ボランティアセンターのホームページを参照

## AM10:00 七ヶ浜生涯学習センターへ移動

午前10時 ボランティアセンター横の生涯学習センターへ移動。

午前10時30分よりラジオ体操の講座開始。

8組の親子20名が参加。

お母さんお父さんはいずれも30代～40代の若い世代。普段のこどもたちの世話から短時間ではあるが解放され、体操で汗を流していただきたく、未就学児童は

アートシッター(お絵かきを教えながらこどもとあそび世話をする)資格を持つ女性スタッフが対応。

ラジオ体操第一とストレッチなどで約1時間の講座で楽しく汗を流した。

このイベントにあたり、七ヶ浜ボランティアセンターのスタッフ大江さんにご協力をいただいた。午前12時七ヶ浜ボランティアセンターを出発



FIGURE 27 子供と遊ぶスタッフ



FIGURE 28 腰のストレッチを行う様子



FIGURE 29 七ヶ浜生涯学習センターの講座にて

## PM 12:30 七ヶ浜の海岸へ

途中遠回りをし、全員で海岸を見に行く。

震災後の1年半経過するもまだ爪痕の残る風景を目の当たりにし呆然とする。



FIGURE 30 剥がれたタイルやへし上がった柵がそのままの七ヶ浜海岸

## PM 2:30 仙台市青年文化センター到着

途中昼食後 14時30分 仙台市青年文化センター到着



FIGURE 31 講座を行う中村

15時30分 より3F エッグホールにて講座開始



仙台市にお住まいの方中心に  
25名の参加者の方々と

大人のラジオ体操のほかお腹  
ポッコリを直す姿勢の秘訣や、  
ひとりひとりの姿勢チェックなど

楽しいひと時を過ごした。

このイベントにあたり、東日本大震災暮らしネットワーク「SENDあい from SENDAI ぶろじえくと」様、PinkLink 様のご協力をいただいた。

お土産を配布させていただいた。

FIGURE 33 姿勢チェックの様子

(内容: アクアショット(バスクリン様)・エレキバン試供品(ピップ様)・エンviron試供品(プロティアジャパン様))



FIGURE 32 ラジオ体操の様子



FIGURE 34 SEND あい FROM SENDAI ぶろじえくとの方々と

## 4 日 目 2012年9月16日



FIGURE 35 WELCOME チームロータス、がうれしい

### AM 8:30 岩手医大矢巾キャンパス到着

午前 8 時 30 分 岩手医大矢巾キャンパス駐車場到着。

矢巾町のスタッフの方の指示に従い体育館内にあるウェイトトレーニングルームで当日参加者へのお土産づくり開始。

中村他数名は、ステージでのモニター・照明・音響確認

会場前より長蛇の列が作られ

9 時 30 分 開場 約 400 名の参加者のみなさん

が集まった。

1. 矢巾町教育進行運動推進員会委員長より開会宣言

2. 司会者の方より日程説明講師紹介

10 時より講習開始 姿勢や見た目年齢の話の講座ののち、ラジオ体操開始。

途中 5 分の休憩をはさみ 11 時 20 分終了

閉会后寄付金贈呈式で義援金 100 万円を岩手県に寄付。

岩手県教育金買いスポーツ健康課長 平藤 淳様にご対応くださっ



FIGURE 36 開場を待つ長蛇の列



FIGURE 37 400人分のお土産づくり

た。

その後お楽しみ抽選会が行われ、チームロータスオリジナル T シャツや書籍が当選者へ送られた。また中村の誕生祝いのサプライズもあり、大盛況のうちに閉幕した。

このイベントは矢巾町教育振興運動推進委員会主催、矢巾町、矢巾町教育委員会共催で開催された。

この様子は翌日9月17日の岩手日報、9月18日の盛岡タイムズで取り上げられた。



FIGURE 38 400人で行ったラジオ体操



FIGURE 40 9月17日付 岩手日報



FIGURE 39 9月18日付 盛岡タイムズ



FIGURE 41 お土産内容一例 アクアショット・ピップエレキバン M・きき湯および入浴方法パンフレット・タオル

午後1時 出発 昼食後、途中帰宅のスタッフを送り届ける。

夕方花巻温泉にて一泊

5日目 2012年9月17日帰途。

## 総括

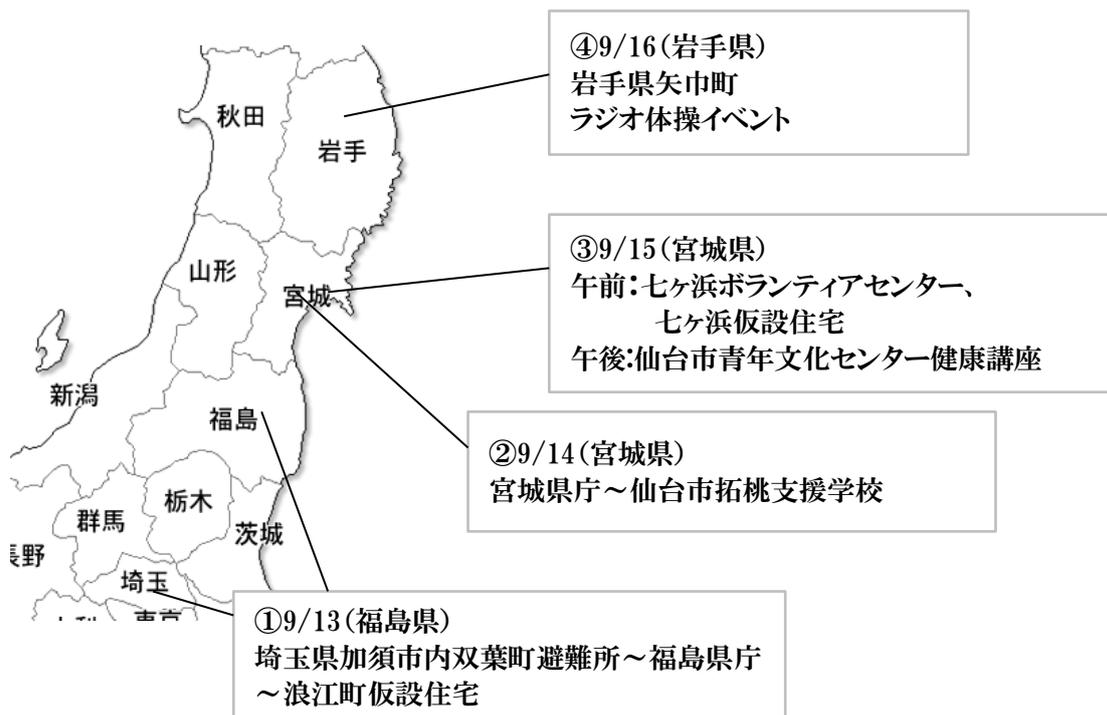
今回、福島～宮城～岩手の片道550kmをキャラバンカーで移動し、合計7か所での健康イベントを行った。メンバーは中村格子を中心に声をかけて集まった友人8人。スポーツ、メディア、アパレル関係、医療関係など様々な業種の友人たちが一つのチームを結成した。

いまだ希望の光の見えにくい東北であるが、参加者は一様に体操後笑顔となり、おのずと会話が弾み、会場から立ち去ろうとしない光景が多かった。これはまさしく、ラジオ体操の魅力が、その体操の完成度だけでないことと、体操自体がコミュニケーションツールとなりえることを物語っていた。

このキャラバンを行うに当たり、多くの企業様より物資のご提供をいただき、体操参加者と施設管理者へ手渡し(お土産)という形でお渡しすることができた。支援物資が誰にわたっているかわからない、と言われる状況のなか、今回はひとりひとりの顔を見てお渡しする、という希望がかなえられた。多くの参加者には思いがけないプレゼントに非常に喜んでいただいた。ここに、タイトなスケジュールの中で物資をご提供いただいた関係ご協力企業様【次頁参照】へ感謝の意を表したい。

七ヶ浜ボランティアセンタースタッフからは気仙沼などにも次回は来てほしい、という要望もいただいた。また仙台市内イベントでのスタッフからは「仮設居住者ばかりでなく、甚大な被害のなかった比較的内陸部の市内の居住者にも、精神的な不安や痛みが残っており、不安から活動量の低下などがみられる」、という話を伺った。こういった地域での健康増進活動は今後さらに必要とされると確信した。

また、健康イベントと同時に 3県合計300万円の義援金を寄付させていただいた。寄付金および全てのキャラバン活動費は「実はスゴイ！大人のラジオ体操」でいただいた印税を充当した。





## 謝辞

今回のキャラバンでは被災者の方々・施設等への物資・書籍提供・ご協力を下記の多くの企業様よりいただきました。ここに感謝の意を表します。(順不同)

株式会社 講談社様

ルノージャポン株式会社様

株式会社バスクリン様

ピップ株式会社様

株式会社プロティア・ジャパン様

日経ヘルス様

株式会社マイヘルス社 マキノ出版社様

株式会社宝島社様

いきいき株式会社様

株式会社ロシナンテ様

またイベントを行うに当たりご協力をいただいた自治体、民間団体の皆様に厚くお礼申し上げます。

福島県双葉町の皆様

福島県浪江町の皆様

宮城県立拓桃支援学校様

七ヶ浜ボランティアセンター様

SEND あい from SENDAI ぷろじえくと様

PinkLink 様

矢巾町教育振興運動推進委員、矢巾町、矢巾町教育委員会の皆様

福島テレビ様