

# ハンドリフレチーム

わたしたちは、手を触れ合うコミュニケーションのボランティアを行います。  
腕と手をほぐして、リラックス&リフレッシュ！  
簡単に覚えられるので、家族や身近な人にも教えて一緒に楽しみましょう。

## ●2つの方法から選んでいただきます

### ①オイルを使った「ハンドトリートメント」

素肌にオイルを塗布して行います。施術時は袖を肘まで上げていただきます。

### ②オイルを使わない「ハンドリラクゼーション」

衣服の上から腕をさすり、手の平と手の甲をストレッチ&押して、ほぐします。

## ●わたしたちが行う「ハンドリフレ」の意味

**Hand +** { **Reflex** (リフレックス: 反射作用)  
**Refresh** (リフレッシュ: 元気を回復させる)  
**Reflect** (リフレクト: 自分と向き合う)

人は身体に痛みを感じたら、とっさに手で押えたり、さすったりします。  
無意識のうちに、手に癒す力があると知っているからです。

傷の手当て、病の手当て…「手当て」という言葉の意味する通りですね。

ハンドリフレクソロジーは、身体の部分に対応する手の反射区を押すこと  
によって、心身のバランスを整える自然療法のひとつです。

また、手にはたくさんの神経が集まっているので、“第二の脳”とも  
言われています。手を刺激することによって、高齢者の方の認知症を  
予防したり緩和することもあるそうです。

傷や病を癒すことに関係なくとも、わたしたちは手をつなぎたくくなりますね。

手と手を触れあうことは、大切なコミュニケーションです。

子どもは、手を握ったり、手で優しく触れると安心します。

挨拶するときや相手を賞賛したいときも、握手で親愛の情を表現します。

誰でも愛する人の手を握ると、幸せな気持ちになります。

手をつないで、心をつないで、みんなでHappyな時間を共有しましょう。



## 10月活動報告

■10月6日（土）

桜ライン 311 報告会@明治大学（東京都）聴講

参加：堀口美智子、坂口文子、清家瑞穂（ハンドリフレチーム）

面会：陸前高田米崎小学校仮設住宅 自治会長 佐藤一男氏、スタッフ 東平亨浩氏

☆資料参照

津波の到達地点に桜の木を植えて、1年に1回目に見える形で後生に伝えることができるようにとの思いから始められた活動「特定非営利法人 桜ライン 311」。佐藤さんは副代表を務めている。

報告会の中で「災害は防ぐことができない。日頃から情報を集めて、全ての人に防災ではなく“減災意識”を持って欲しい」というメッセージをいただいた。

秋の植樹関連事業のボランティアと苗木の提供の募集は終了していますが、協賛金の受付は随時行われています。



佐藤一男さん



左から坂口、堀口、東平亨浩氏、スタッフの方、清家

<関連ウェブサイト>

<http://www.sakura-line311.org/>

<http://www.facebook.com/sakuraline311>

■10月7日（日）

ハンドリフレ活動@釜石市甲子地区（岩手県）訪問

参加：釣ともみ、丹羽仁美、清家瑞穂（ハンドリフレチーム）

①甲子9大松 120戸(居住戸数は半数強。倉庫利用もあり) 同行：狼煙作戦山崎耀樹氏

●実施対象者数：11名（女性8名・男性3名）

\*初回訪問だったが、インフォメーションが行き届いていた。（チラシ：菊池氏作成）

チラシの配布と集会所での掲出。開始前から集会所の前で待っている人がいた。

早い時間帯に集中する傾向は4月と同じ。

終了してからも何度も遊びに来て、談笑されている人たちがいた。

12:30 までだったが 12:00 にお昼のベルが鳴った途端全員退室（学校みたい<笑>）。

次回は早めにスタートして 12:00 までに終了すれば良いことが分かった。

\*椅子と長テーブルで実施。座り立ちの動きが不要なので、足の悪いお年寄りには良かったと思う。



初めての訪問にも関わらず、楽しみにして来てくださった方々。順番待ち中。

②甲子7大畑西 36戸 同行：地元 K氏

●実施対象者数：12名（女性8名・男性4名）

\*2回目の訪問。リピーターは12名中5名。

\*リフレの待ち時間がコミュニケーションの場となっていた。同じ仮設団地内での再会で近況報告などの話が弾む。誘導のために声をかけるタイミングが難しかったほど。

\*早い時間帯に集中。

\*2回目ということで、関係の距離が近く感じた。部屋の奥で職員が「人気のチームが来ている」と電話で話をしている声が聞こえた。空耳でなければ嬉しい。

\*足踏みミシンを寄贈してもらったので、お年寄りでも縫い物ができるようになったと喜んでおられた（電動ミシンでないことがポイント）。被災地支援でいただいた衣料を自分たちのサイズや好みのデザインに縫い直して、皆さんからの厚意を無駄にしないようにしているとのことだった。



自治会長も含めて再会を喜んでくださった。



写真後方が、寄贈された足踏みミシン

■10月8日（月）

ハンドリフレ活動@釜石市甲子地区（岩手県）訪問

参加：釣ともみ、丹羽仁美、清家瑞穂（ハンドリフレチーム）

①瓦田歯科医院（釜石市小川町）

●実施対象者数：2名（女性2名）

\*瓦田純子さんと季子さん姉妹からのリクエストで実施。



瓦田純子さん歯科診療室内にて

②甲子A（松倉）28戸 同行：地元K氏

●実施対象者数：11名（女性8名・男性3名）

\*準備中に小学生が様子を見に来たので、宣伝したらおばあちゃんと一緒に来てくれた。

その後弟も遊びに来て、子どもたちも体験。その後お母さんも参加くださった。自治会長さんは前回参加できなかったと言って、今回は来てくださった。

戸数が少ない分、住人の家庭事情もよくご存知で、様々な問題をお話くださった。

\*屋外の掲示板にハンドリフレの告知が掲出されていた。

\*早い時間に集中することもなく、終了 12:30 ぎりぎりまで来客があった。受付が必要ないときは子どもたちと外で鬼ごっこをする時間も取れた。

\*2回目の訪問。施術のリピーターはなかったが、前回の参加者の中に「都合で参加できないけど」と言って遊びに来てくださった方もいた。

お昼のおかずやおやつを届けてくれたり、写真を撮ったり、プレゼントの交換もした。

\*見送ってくれた様子から、何かをしてもしなくても、誰かが自分に会いに来てくれることだけで十分嬉しいという気持ちが伝わってきた。2回目だからこそ感じられること。



4月に訪問したときの談話室は2部屋だったが、壁が取り払われて広がっていた

②住居方老人ホーム ハピネスさくら 同行：地元 K 氏

●実施対象者数：19名（女性16名・男性3名）

\*2回目の訪問

\*80代中心で高齢者のため4月と同様全員オイルなしでお話を聞くこと重視で施術。

今回は職員全員にも実施。こちらは全員オイル有りのリラクゼーション重視で施術。

\*施設利用者の高齢者の方々への良い刺激になると喜んでいただいたが、それ以上に施設職員への施術が非常に好評だったと感じた。お礼のメールをいただいた。

\*次回の訪問も望まれた。食事会などもできないかという申し出も。同年代の女性ばかりということもあって、フリーで話ができる時間が設けるのも良いことだと感じた

\*前回の車の事故でガラスの破片を全て拾い切れなかったことを改めてお詫びして、お菓子を持参した。（4月も帰着後電話でお詫びの連絡済）



ハピネスさくらの皆さんと記念撮影。メル友になりました。

■今後の予定

2013年

- ① 子地区は4月末(GWのはじめ)に再訪予定
- ② ハピネスさくらの職員メンバーとの交流会
- ③ 陸前高田での2~3ヶ月に1回の定期的な訪問（月定ミーティングで検討予定 10/29）

■備考

- ① 県北のハックの家について、現地に入られた方へのヒアリングした上で施設の職員の方へニーズがあれば実施したい。
- ② 夏期はハンドトリートメントの施術は不向きであることから、ハンドリフレチームの活動は春と秋を中心に、冬期もアクセスが可能である場所では実施を検討する。  
夏期に訪問する場合は、遊びに行くことを中心に、企画の相談や交流会の時間に充てる。

（報告者：清家）