

## 4. 能登半島支援プラネタリウム&おなかの保健室（直腸性便秘の非侵襲的確認含む）

【経緯】以前からNPO活動を通じて交流のある星つむぎの村の代表の高橋真理子さんから、能登半島大震災の被災地でプラネタリウムの上映を通じた支援について相談があり、おなかの保健室とコラボした企画を、1月から救援物資を届けながら交流してきた現地のの方々にご提案したところ、輪島市、珠洲市、七尾市で開催することとなった。

【内容】おなかの保健室は、腸活グッズの提供やカフェコーナーも設置し、ハンドマッサージをしながら被災のお話をお聞きしたり、便秘や健康の相談、深呼吸やからだをほぐす体操を通じて、継続的にセルフケアができる方法をお伝えした。

### (1) 輪島市

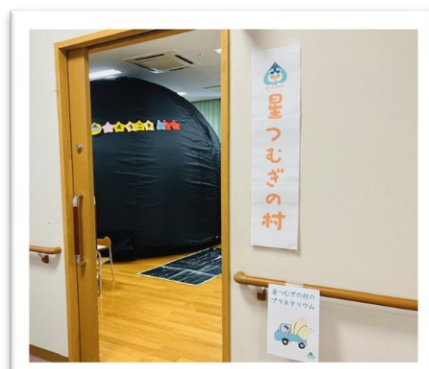
【日時】7月21日（土）10:30～16:00

【会場】輪島市子育て支援センター

【プラネタリウム上映回数・参加者数】6回・120名

【おなかの保健室参加者数】10名（うちポケットエコー実施者3名、腹部マッサージ実施者5名）

【評価】学校の体育館も公園もガタガタで、校庭など平らな場所は仮設住宅が建っていて遊ぶ場所がなく、避難所になっていた子育て支援センターの2階を避難者の方たちにお願いで空けていただいたとのこと。夏休みに入ったばかりで、多くの子どもたちや親子連れ、夏休みで里帰りした家族が遊びにきていた。南加賀に避難しているがプラネタリウムの企画があると聞いて自分だけできた、避難してからはじめて輪島にきたと涙を浮かべながら語られる方もいた。元旦に被災してから1～2週間は便がでず苦しかった、今も下剤を毎日飲んでいて不安という方、おなかがいつも張っていてつらいという方にポケットエコーを実施し、下行結腸、直腸に便がみられ、おなかのマッサージやツボ押しなど行いセルフケアできる方法を伝えた。





## (2) 珠洲市 ①

【日時】7月22日(月) 9:30~12:00

【会場】珠洲市三崎公民館

【プラネタリウム上映回数・参加者数】2回・50人

【おなかの保健室参加者数】15人(うちポケットエコー実施者2名、腹部マッサージ実施者7名)

【評価】長年、畑仕事をされてきた高齢者の参加で、腰痛、膝痛、膝関節炎で術後、肩こりなどを抱えた方がほとんどで、からだをほぐしのマッサージのあと参加者で輪になりセルフケアの方法を伝えた。参加者の大半は仮設住宅入居者で、仮設住宅が狭くて日中横になる場もなくからだは休まらなると、仮設のコミュニティに馴染もうと頑張っているという声もあった。食事についても台所が小さく今までのようにはいかないと。姿勢が悪く表情のすぐれない方が多かったが、からだほぐしのマッサージとセルフケアの体操を通じて、姿勢がよくなり、体を整ええるコツがわかったと表情も若返り笑顔になられた。今回お世話いただいたピースウィンズスタッフからの依頼で来月からもおなかの保健室を開催することになったので、継続的に支援していきたい。





### (3) 珠洲市 ②

【日時】7月22日(月) 12:30~16:30

【会場】珠洲市総合病院

【プラネタリウム上映回数・参加者数】5回・病院スタッフ対象(スタッフ40名、お子さん5名)

【おなかの保健室参加者数】10名 ポケットエコー説明会・おなかのマッサージ講習会実施  
ハンドマッサージ実施者5名

【評価】病院のスタッフとお子さんを対象に開催した。プラネタリウムは、コロナ感染予防のためドームは使わず院内の空き病室に暗幕を張って実施した。1月からスタッフのニーズを確認しながら救援物資を届けてきた経緯があり、院長先生もプラネタリウムに参加いただき、ざっくばらんに珠洲の医療や福祉の現状を語っていただくことができた。予防が必要な仮設住宅や避難所にスタッフを派遣したいが余裕がないこと、僻地診療所の再開をどうするかなど課題は山積しているとのこと。病院の入院数は60人で3病棟と少しずつ戻ってきている。残ってくれているスタッフが疲れて倒れないようにケアしていくことが大切と思っていたところにプラネタリウムのお話をいただき、とても心も体も解放された楽しいいい時間でしたと感想をいただいた。



#### (4) 七尾市 ①

【日時】7月23日(火) 13:30~16:00

【会場】七尾市御祓コミュニティセンター

【プラネタリウム上映回数・参加者数】3回・70人(ふれあい子ども館来館児・近隣の保育園児)

【おなかの保健室参加者数】5名(おなかのマッサージ実施者3名、ハンドマッサージ実施者5名)

【評価】夏休みになったばかりで、ふれあい子ども館は多くの子どもたちでにぎわっていた。

星つむぎの村の星のワークショップも大人気だった。七尾市もどの家も被害がなかった家はないとのことで、おなかの保健室を心待ちにしていたという3名の方々も、全壊、半壊で仮設やみなし仮設に避難されているとのことだった。御祓コミュニティセンターも1月には3階まで避難所になっていて、スタッフは自らも被災しながら避難者のケアをされていたとのことで、ここもいっぱいの人でしたとまだ思い出すのが辛そうなお様子だった。公費解体するにも葛藤があると語られていた。カフェコーナーのコーヒーも人気で、外から来た人なら語れるという声もあり、ケアする方々が安心して語れる場をつくっていく必要があると感じた。

星つむぎの村&ややのいえ能登応援チーム presents  
**プラネタリウムがやってくる!**  
**開催日：令和6年7月23日(火) 13:30-16:00**  
**場所：御祓地区コミュニティセンター内大集会室**  
 七尾市一本杉町124番地 TEL 0767-53-0821

上映 1回目：13:30-14:00 2回目：14:15-14:45  
 時間 3回目：15:00-15:30

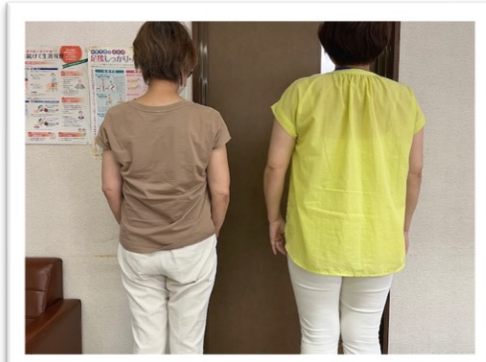
★プラネタリウム  
 ★星のロケ撮影・星ストロップ・星座カード・地球ごま

宇宙と私達をつなぐ物語  
 星空は誰もが共有できる唯一の風景です。私たちのいちは、宇宙につながっていることをお話しします。UNIVIEWという最新スペースエンジンを使った映像で地上から見える星空から宇宙の果てまでシームレスにお見せします。  
 ★今宵は3大星野・星原の輝 ★おなかの生きたまごの星原はく ★おなかの星原はくごま

★おなかの保健室：ハンドマッサージ・快うんグッズの配布

おなかせいんちち  
 KAMU BENBU HANDOO  
 快うんグッズ

一般社団法人 星つむぎの村 <http://hoshitsumugi.or.jp>  
 「星を介して、人と人をつなぎ、共に幸せをつくらう」をキャッチコピーに主に山梨を拠点に「つどう」「つくる」「つたえる」「つなぐ」活動をしています。ホノモノの星空を見ることができない人たちに  
 おなかせいんちちの「快うん防災プロジェクト」 <http://sarakata.com/omakaseunchi/>  
 8歳から100歳を超えても、病気になることも気持ちよく出すことを叶えるおなかの保健室の活動をしています



## (5) 七尾市 ②

【日時】7月24日(水)

【会場】七尾市光の子保育園

【プラネタリウム上映回数・参加者数】2回・40人(保育園児)

【評価】光の子保育園の園児を対象にプラネタリウムを中心に開催した。1月の発災時に近隣のドラッグストアが締め、おむつやミルクや着替えがなくて困っていると園長先生からSOSをいただき救援物資をお届けしてきたご縁での開催となった。先生方との交流を通じて七尾の子どもたちにも引き続きケアが必要と感じた。

