

## わたしたちにもできること

先月号の防災についての取り組みの中で、防災グッズの話がありましたが、ラジオなどの電池切れ、非常食の賞味期限切れはなかったでしょうか。確認がお済みでない方はここで一度確認をしてみてください。

さて、先日、忘れもしない3.11 東日本大震災から3年が経ちました。テレビや新聞などで現状が伝えられていますが、復興に向けまだまだたくさんの課題がありそうです。

そんな中、一昨年、「おらほのラジオ体操」を知りました。

復興支援プロジェクトの一つとして始まったこの体操は、ラジオ体操第一の音源に、東北弁の号令をのせたものです。被災者と支援者が復興への思いを共有するシンボルとして、「おらほ」(私たち)と名付けられたそうです。体操を通して、復興に備える健やかなカラダとココロとコミュニティをつくる、そういった願いが込められているそうです。

利用者の方々と、音を流し体操を行いました。自然に笑顔がでるそんな体操です。このCDを購入すると一部義援金になります。ぜひ、チェックしてみてください！

はり師・きゅう師・あん摩マッサージ指圧師