浪江のこころ通信

●第117号●

平成23年３月11日に発生した東日本大震災、そして福島第一原子力発電所の事故により、町内全域に出されていた避難指示は、平成29年３月31日に「帰還困難区域」を除き解除されましたが、多くの浪江町民は福島県内外に分散して避難生活を続けています。町を取り巻く状況が徐々に変化する中で、町民の皆さんがどのような思いで生活し、ふるさとへの思いを抱いているのか。

〝浪江のこころプロジェクト〟は、町民の皆さんの声を「浪江のこころ通信（※1）」を通してお届けし、皆さんの思いや暮らしぶりを発信・共有しようとするものです。

一般社団法人東北圏地域づくりコンソーシアム（※2）が中心となり、全国各地のＮＰＯ、大学などの皆さんが取材を進め、浪江町と連携し「浪江のこころ通信」を編集・発行しています。

※１ 浪江のこころ通信は、町民の皆さんがお話しした「こころ」を伝えることを大切にするため、取材者が聞き取ってまとめた原稿をほぼ原文のままで掲載しています。

※２ 一般社団法人東北圏地域づくりコンソーシアムは、大学、ＮＰＯ、企業、経済団体、行政などが連携したコミュニティ支援ネットワーク。仙台が本拠地。

「浪江のこころ通信／第117号」への感想をお寄せください。

【連絡先】〒979－1592
浪江町大字幾世橋字六反田7番地2
「浪江のこころ通信」宛て
FAX 0240(34)4593

再取材シリーズ

再会・浪江のこころ

これまで取材を受けていただいた皆さんに、再度の取材を行うコーナーです。

３・11から10年以上が経過した今、感じていること、伝えたいこと、そして最初の取材以降の気持ちの変化やふるさとへの思いなど、皆さんの声をお届けします。

再取材シリーズ

再会・浪江のこころ

長山　徳子（のりこ）さん（権現堂）

取材者：認定特定非営利活動法人市民公益活動パートナーズ　古山・松田
取材日：２月24日

浪江町は、ブレイクした楽しい思い出ばかりです

▲共に活動するスタッフさん方の写真の前で

浪江町から福島市に避難し、その年の５月には市内に女性専門フィットネス・スタジオ「UP-BEAT（アップビート）」（以下、スタジオ）をオープン。浪江町の頃と変わらぬ活躍をされてきた長山さんに、この10年間を振り返りつつ、これからについても聞かせていただきました。

また、ご結婚後、30年近く浪江町で暮らし、生まれ育った神奈川県よりも長く親しんだ浪江町で過ごした日々を懐かしそうに話してくださいました。

◆この新型コロナウイルス感染拡大による自粛が、大きな転機になりました

平成23年５月に福島市でスタジオを再開した頃は、口コミだけでした。転機は、平成27年に飲食店や美容院、スクールなどの街の情報を掲載したクーポンマガジン「ＨＯＴ　ＰＥＰＰＥＲ（ホットペッパー）」のＷｅｂ予約サイトを開設し、スタジオの宣伝をした頃からでしょう。まだ福島市には専門のスタジオがなかった「ホットヨガ」も始めたことで、会社帰りの若い会員さんも増え、平成29年頃にはようやく軌道に乗れて、思い返すと１００人以上の会員さんになっていましたね。

スタッフや会員の方々と10年目のお祝いを考えていた矢先に、新型コロナウイルス（以下、新型コロナ）感染拡大が起きました。10年前は浪江町の方々も結構参加いただきましたが、当時50、60歳の方はもう60、70歳でしょう。体調の変化や家族の介護、さらに新型コロナの影響で、なかなかお越しになれません。

スタジオではこの新型コロナ禍に立ち向かうために、令和２年５月から自宅でもできるオンライン・レッスンに切り替えましたが、インスタグラムやフェイスブックなどソーシャル・ネットワーキング・サービス（ＳＮＳ）を使い慣れていない年代の方には、難しいようです。一方、全国の様々な人たちとつながることができるおもしろさもありますよ。

また、新型コロナの自粛中、「50代からのインナーチャイルドダイエット」を書き、令和２年10月にＡｍａｚｏｎ（アマゾン）から電子書籍として発行しました。ダイエットアドバイザーとして実体験に基づいたノウハウを伝えるとともに、浪江の思い出や３・11のことも織り交ぜました。

◆浪江の近所の方々やスタジオの会員さんに、これまでの感謝と、これからの抱負を伝えたい

浪江町高瀬のスタジオは今、夫が事務所として使っています。サンプラザ近くにあった自宅はもう住むことはできません。ご近所の方々や浪江のスタジオの会員さん方には、お別れの挨拶もせずに避難してしまいましたが、本当にありがとうございました。かわいがっていただいた息子も、高校を卒業し、春には仙台の専門学校生です。

思い返せば、浪江町が私にとって一番はじけていた時代でした。バブル景気の頃、スタジオの皆さんと町の「サンバカーニバル」で優勝したこと。また、福島県の歩け歩け大会や町の秋の運動会で準備体操のリーダーを務めたこと、札幌で開催されたＹＯＳＡＫＯＩソーラン祭りに「ワンダーなみえ」の仲間たちと出場したことなど、数え切れない思い出があります。本当に楽しく、懐かしい日々は忘れられませんね。

今後は、ヨークカルチャー福島や二本松駅前市民交流センターなど、一部のサークル・レッスンは続けますが、この福島市大森のスタジオは３月で閉じます。そして、オンライン・レッスンでヨガやダイエット講座を発信しながら、私しかできないレッスンをこれからもお届けしていくつもりです。