

5月8日（日）10:00～12:00

場所：湯沢町 ホテルエンジェルグランディア越後中里温泉

参加者：10組の親子（今回から申し込み順で10名限定

）＋2組ほど途中から参加された親子がありました。

合計：大人12名（うち妊婦1名）、子供25名程度（小学生以下と思われます）

ボラ参加者：鈴木静子、足立明美、大高美奈子、居橋典子、長井紹美 合計：5名

内容：10時ごろにホテルの遊べるスペースになっているお部屋に皆さん集まってくださる。

お母さんはバスタオルを持参してくださり、鈴木先生（ヨガ指導）も入れて輪になりヨガ療法を行なった。（アイソメトリックを入れたアーサナ、呼吸法、リラクゼーションなど）。子供は4名のボラスタッフが乳幼児を抱っこしていたり、おもちゃで遊んだりした。ヨガ療法終了後、お茶とお菓子を出し、時間のある方には一服して頂き、少し世間話程度の話をさせて頂く。

全体の感じは、前半は子供たちもボランティアと一緒に静かに遊んだり、たまにお母さんの所にいたり、ヨガのポーズの真似をしたりして過ごしていたが、1時間も経過する頃には子供たちも過熱してきて、大声で叫ぶ子や泣く子も出てくる。お腹も空いてきた様子も伺えた。そのため、随分とうるさい状態になり、ポーズを変更する時には周囲に注意しないと子供がいたり、おもちゃが転がっていたりする場面もあった。ヨガ指導の声も子供たちの声にかき消されそうな状態であった。お母さんたちは目をつぶりヨガが行える方と子供の様子が気になりちらちら見ながら行っている方といった様子だった。

お母さんたちからは、「次回はいつあるのか」「リラックスできた」などの声が聞かれ、表情も穏やかな印象を受けた。参加したボラの感想として、「よくあんな状態の中で、ヨガを行いリラックスできるものだ。」と感心する意見でまとまりました。

今回の事務局の方からは、お母さんたちから良い評判を聞いているので今後もよろしくお願ひしたいと言って頂きました。（記録：長井紹美）