

## 湯沢・赤ちゃん避難プロジェクト・第9回報告

時：6月19日午前9時半～12時

所：ホテル・エンゼルグランディア湯沢 プレイルーム

参加メンバー：鈴木静子（子供担当）、長井紹美（ヨーガ指導、子供担当）

野尻和美（マッサージ担当）、新保幸子（ヨーガ指導、子供担当）

7月末で避難所閉鎖ということもあり、今後の住居探し等でキャンセルもありましたが、1部,ママ7名(妊婦1名8ヶ月2子目) 子供10名ほど・2部,ママ4名(妊婦1名3子目) +現地スタッフ1名 子供6名(+1部からの子供数名)参加されました。

内容：ヨーガ療法の為のアーサナ(アイソメトリックを中心に)を行いました。

アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ、アルダ・チャクラ・アーサナ、パーダ・ハスタ・アーサナ、セツバンド・アーサナ、パヴァナ・ムクタ・アーサナ、ブジャング・アーサナ、シャラブ・アーサナ、ヴァクラ・アーサナ、立位のバランス等のアーサナ、セクショナル・ブリージング、DRT

今回は元気な子供達が多く騒がしい環境の中でしたが、毎回参加して下さる方も多く、ママ達は時々子供の方に気をくばりながらも、ヨーガに集中しているようでした。常に子供と接しているママ達にとっては、騒がしい環境は大した問題ではないようです。妊婦さんには、無理がないように気を配りながら行いましたが、鈴木先生からも配慮して頂きました。終了後ハーブティーなどを飲みながら輪になってお話をしてママ達に笑顔がみられました。ヨーガと野尻さんのマッサージでリラックスできた、体が温かくなったと言って頂きました。

最近では、避難所の閉鎖の期限もあり今後の住居探しの為、部屋で過ごさる方が多いと現地スタッフの方が言っていました。

ママ達にとっても、子供達にとってもコミュニケーションの時間は必要だと思います。普段とは違った環境の中でのヨーガ指導は、私達にとっても学びになっています。

(報告者：新保 幸子)