

第 11 回湯沢赤ちゃん一時避難プロジェクト

ヨーガ療法ボランティア報告

時：2011 年 7 月 10 日 午前 9 時半～ 12 時

所：湯沢・ホテル・エンゼルグランディア中里温泉

ボランティア：大高美奈子、溝口裕美、鈴木静子（ヨーガ指導）

指導内容：ハンズストレッチ・ブリージング、ネックムーブメント、セツバンダ・アーサナ、パシチマ・ターナ・アーサナ、アパリブリッタ・トリコナ・アーサナ、ヴィプリータ・カラニ・ムドラー、ダヌル・アーサナなどアイソメトリック 負荷をかけた。両鼻のアヌロマ・ヴィロマ、D R T。

ヨーガ療法クラス前半はママ 13 ～ 14 名、子供たち 20 名以上。3 か月の赤ちゃんから 4 歳ほどの子供たちがヨーガをやっているママのそばで 結構静かに遊んでいました。ママたちも子供たちも時々見ながらゆったりと実習 していました。

後半クラスはママ 8 名ほど、子供たち 12 ～ 13 名。

元気な男の子たちが参加してきたのでちょっと騒々しいクラスになりましたが、ママ達は慣れたもので、そのなかでもリラックスして実習していたようです。

クラス終了後、今後のことを伺うと、かなりの方が新潟市に引っ越しでこられる ようなので、鈴木の名刺をお渡しして、ヨーガがやりたくなったら連絡をくださ るようにお伝えしました。連絡がきたらママたちの住まい近くのヨーガクラスな どをご紹介できたらと思っています。新潟の療法士の方々にご協力をいただくこ とになると思います。その時はよろしく願いいたします。

また困ったことなどあったら遠慮なく相談してほしいともお伝えしました。8 月以降はまだどのようにお手伝いできるかわかりませんが、個々のニーズに対応 していくことになりそうです。

あと残すところ 1 回のヨーガ療法ボランティアになりました。次回参加の方よろしく お願いいたします。
(鈴木静子)