

いつもご指導ありがとうございます。

今日、湯沢の「赤ちゃん避難プロジェクト」のボランティアに福間こづえさんと二人で行ってきました。18組の親子さんがホテル・エンゼル・グランヴィアという大きなホテルに滞在しておられました。おとな20名、子供21名でした。

生後6日の新生児から10歳までのお子さんたちでした。

午後2時から3時半ごろまで、スイートを開放してプレイルームにしてくれた広いお部屋で、ヨガ療法（アイソメトリック・スークシュマ・ヴィヤヤーマから足先、足首、膝、バタフライ、いくつかのアーサナ、呼吸の確認など）と簡単なオイルマッサージを実施しました。

ママと子供たち十数人集まってくださり、マッサージをする人以外は、福間さん指導のヨガを楽しそうにやっておられました。お子さんも含めて皆さんリラックスして時々笑いもでてとても良い雰囲気でヨガをやれました。スタッフの方からもこんなにママたちが集まったのは初めてだと喜んでいただきました。

あとスタッフの方々も疲れておられるようでしたので、次回はスタッフの癒しもできればと思っています。来週日曜日17日に再びお訪ねすることを約束して帰路につきました。写真を撮ってくるのを忘れたので次回撮るつもりです。

このプロジェクトが4月末までとのことですので、それまでは週1回のペースで行けたらいくつもりです。

以上 報告でした。

新潟市 鈴木静子