

OCT
18

リラクゼーション ネイチャーゲーム報告

ネイチャーゲームは自然と向き合い、ゆったりと自然のリズムで活動するので、楽しいだけでなく、リラックス効果があります。そのリラックス感を、体をほぐすことによって、より効果的にしていこうと、ヨガも行い、心身ともにらく～になる体験をしています。

参加者：5名

ヨガ講師：安部紀子先生

青空ヨガとネイチャーゲームで
心も体もリラックス！



今回も、ヨガ講師の安部紀子先生の指導で、呼吸を意識しながら、ゆったりヨガで、気持ちよく体を伸ばしました。曇りがちの空でしたが、ヨガを進めるうちに青空が見え出し、小鳥たちや秋の虫の声に耳を傾けたりして、五感をフルに使って、心地よい時間を過ごしました。

数日前までの暑さが和らぎ、ちょうどよい秋の風が吹く場所で、「今、ここ」を意識して、自分の身体に向き合うことができたことは、とてもよかったと思います。

ヨガが終わって、次はネイチャーゲーム。五感で自然を感じ、自然からのエネルギーを受け止めることができました。



フィールドビンゴで秋の自然をさまざまな感覚で味わうとともに、ペアでいっぱいシェアをしました。最後に、全員で目かくしイモムシを行いました。リーダーが目かくしをした全員を連れて、自然を散策し、視覚以外の感覚で自然をたっぷり味わってもらいました。光や明るさを感じたり、地面のちがいを味わったり、さまざまな音を聞き分けたり、木の実やクモの糸をさわったりして、ドキドキしながらも五感を使う活動を楽しみました。すっかり感覚が鋭くなった感じがしたようです。

最後は、森カフェの淹れ立て珈琲と差し入れのお菓子でくつろぎ、ホッとする時間となりました。

リラクゼーションネイチャーゲームは、大人向けで自然と親しみながら、心身ともにリラックスできる活動を行います。心と身体のマインドフルネスで、健康維持には大切なポイントがわかります。来年も開催しますので、関心のある方はご参加ください。