



## つながるコミュニティプロジェクト 2012 第1回移動型コミュニティカフェまる報告

日時：2012年4月22日（日）13：30～15：30

会場：たいにい・ぼっくす

講師：∞気流法インストラクター 佐藤 響子さん

参加費：1,500円

参加者：6名（申込7名、1名キャンセル）

目的：地域で人と人がつながることを目的に、会場を移動しながら心とからだのサブリ講座を開催する。初対面の方、地元の方など、参加した人たちで、日常で困ったこと、心配なことなど、お茶を飲みながら、おしゃべりする。それぞれの体験や抱えていることを聴き、話すことで、心ほぐし、からだほぐしをする。

内容：気流法でからだほぐし

深呼吸ではなく普通の息に意識を向けたり、身体の内側の水や筋肉の動きを感じて、力を抜いていった。力を抜いて小さくなったり伸びた入り、ペアになってお互いの気を感じ、ゆすりあって、身体を緩めていった。

途中、講師による覚和歌子さんの詩の朗読があった。水や海を感じる詩で身体ほぐしと共通するものであった。

気流法ではないが、セネガルのレインダンスを教わった。

会計：収入9,000円 支出：15,000円 収支：-6,000円

次回の講座にむけて

次回の気流法でからだほぐしは7月22日（日）に開催する。チラシを早めに作成し、広報に力をいれる。

第2回移動型コミュニティカフェまるは、5月24日（木）11時30分～13時30分、心ほぐしを行う。会場を相模大野駅北口徒歩12分、サロン・ド・ボワへ移動する。講師には井田尚美さんを迎え、簡単なセラピーを行う。初めての方や気持ちをほぐすため、簡単な豆腐スープをつくりながら、ワイワイガヤガヤ、おしゃべりできるカフェにする。参加費は500円。