

重心・医ケア児ママ向け

ハーブとヨガで20分間のリフレッシュ&リラックス

まばたきリフレッシュ

まばたきリフレッシュとは

重症心身しょうがいや人工呼吸器や痰の吸引など医療的なケアが必要なお子さんと過ごす方に向け、ヨガや呼吸、ハーブの音色を通して短時間でリフレッシュ&リラックスの時間をご提案する20分間のプログラムです。

「まばたき」をするくらい一瞬で、ほっと緩んで、リフレッシュいただけるように、との思いで、医療的ケア児を育てた経験のある母親2人で2021年5月にはじめました。

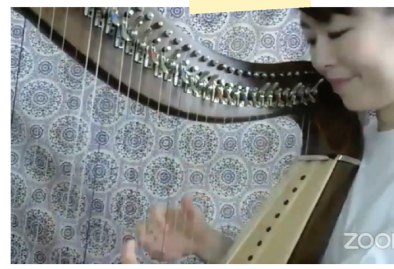
毎月1回、平日の朝10時~10時20分、オンラインで開催。無料です。
ZOOMミーティングもしくはYouTubeライブ視聴でご参加いただけます。



ヨガでリフレッシュの10分

座ったままでもできるヨガのストレッチや呼吸法で身体をほぐしてリフレッシュ。

無理なくできるストレッチやお世話の合間にできる呼吸法をお伝えしています。



ハーブでリラックスの10分

ハーブの音色には癒しの力があるとされています。

懐かしい曲やアイルランド民謡など、在宅で過ごすお母さんやお子さんたちに、少しでもホッと一息つけるような音色をお届けします。



ヨガ&呼吸担当

吉田美奈 (奈良県在住)

幼稚園、保育所にて16年間勤務ののち、現在はセルフケアインストラクターとして活動しています。長男が重症心身しょうがいをもち、1歳過ぎに人工呼吸器を付けて長期入院、在宅での生活を経験し、2歳半で見送りました。



ハーブ担当

曾我あかね (宮城県在住)

人工呼吸器が必要な息子に生の音を届けたくて始めたハーブで自分自身が癒されました。長男を見送った後、ハーブによる癒しを伝えたくてアメリカのハーブセラピープログラムにて療法的ハーブ演奏について学びました。

参加費無料。毎月1回開催。スケジュール・詳細はQRコードから

開催スケジュール (毎月1回、平日の朝10時から)

<https://harplighter.hp.peraichi.com/>

「どんなことをやってるの？」気になる方は

「まばたきリフレッシュ」YouTubeチャンネルへ

<https://www.youtube.com/@minaakane9216/streams>

