

## こども元気プロジェクト2015 活動報告

第2グループ 第3回 水遊びとアクアリラクゼーション	
日 時	平成27年11月23日(月) 10:00~12:00
場 所	日立市 かみね市民プール
対 象	いわき市の障がい児と保護者、 福島県から茨城県に避難している障がい児と保護者
協力団体	YK ストレスケアオフィス
参加者数 52名	子ども：25名、大人：19名、 事務局：3名 ボランティア：5名
内 容	<p>日立市かみね市民プールにおいて、いわき市の障がい児と保護者を対象に、ヌードル（細長い浮き具）を使用したアクアリラクゼーションの支援プログラムを開催しました。水に慣れていない子どもが多かったため、まずは親子で触れ合いながら、水に慣れることからスタートしました。ボール遊びなどをして、親子で楽しく水遊びをしました。</p> <p>また、ヌードルの使い方を教わり、ゆったりと水に浮きながら身体の緊張をほぐし、心身ともにリラックスすることができました。</p>



控え室で準備体操



親子で水遊び



ボール遊び



ヌードルを使ってリラクゼーション