



JICA  
だより



ガボン

延原真理奈さん(33)

広島県海田町在住

アフリカは歌とダンスがあればOK!! 私(33)が1年半のガボンの生活で印象に残っていることは音楽が身近にあったことだ。日常の中に音楽が流れ、みんな楽しそうに過ごしている。

誕生日、結婚式、卒業式

大音量で流す音楽もあるが、拍手と自分たちの声だけ

## 音楽と踊り 生活に身近

けで踊っている時もあり、とても迫力があって感動した。もちろん、大人だけではない。子ども、幼児も踊

り出す。私が主に活動していた乳児健診の場でも、おむつを着けた1歳未満の子が膝を曲げてリズムを取っ

て踊っていた。幼少期から腰回りの筋力が鍛えられて骨盤の姿勢が整えられ、安産へと向かう

え、表していきたい。



母親教室で準備体操をしている参加者

ていた。子どもに踊ってもらった。私もなにもないのに踊っていたのだ。このように、あらゆる場面で音楽とダンスが生活にあふれている。驚いたのは母親教室でも踊っていたことだ。日本でも、マタニティビクス・

ヨガなどがあるが、ガボンでは母親教室の始まりに音楽が流れ、準備運動として踊っていた。幼少期から腰回りの筋力が鍛えられて骨盤の姿勢が整えられ、安産へと向かう

では母親教室の始まりに音楽が流れ、準備運動として踊っていた。幼少期から腰回りの筋力が鍛えられて骨盤の姿勢が整えられ、安産へと向かう