



文・写真 宮崎雅子

妊婦エアロビのじかん

窓からガラス越しに やわらかな光
軽やかなテンポの リズムにのり
母になる人たちが 無心で 踊る
ワン ツー スリー フォー

足を踏んばり ゆるやかに 筋を伸ばし
天地に向かい ウォーミングアップ

肋骨ほぐし 骨盤しめて 胸をゆらす

頭はからっぽ エネルギーが 湧いてきて
身体から 汗が 吹き出してゆく

さあひと休み 水を補給し 至福のとき
大きく 息をはいて お腹を そつとなでる

紅潮した頬の 妊婦たちは 一段と輝いている

みやざきまこ ●写真家 写真集に『Mother』（医学書院）、『NICUのちいさないのち』（メデイカ出版）、共著に『母になる』（メデイカ出版）など。写真展・トーク・フォト教室・身体とこころのワークショップなど随時開催します。詳細は <http://masakomiyazaki.web.fc2.com>