

学びのネットワーク 市民講師によるサロン塾

第7回 アロマセラピー



物忘れが気になる方々に 良いアロマセラピー



講師：中嶋久美氏

報告者：江良 和子

日 時： 8月5日（月）13時半～15時半

会 場： 鶴瀬公民館 いきいき活動室

参加者： 21名

市民サロン塾初めてのアロマセラピーです。人材バンク野崎さまの紹介で始まりました。

「アロマセラピー」とは植物の芳香による精神療法、健康、美容法です。

フローラルウォーターの「バラ」（心が豊かになる）、「オレンジ、みかん」（自律神経に良い）でいきいき活動室が良い香りに包まれました。受講生は猛暑の中ほっとひと息つきました。



中嶋さまより次のようなお話がありました。

- ・朝香りを浴びることで、ぼーとした気持ちに「脳」が刺激を与える。一日笑顔で心豊かでいられる。
- ・朝の太陽を浴びながら、鼻で息を吸いお腹にためゆっくりはき出す呼吸法を10分くらいすることで効果が高まる。
- ・「ごめんなさい」「ありがとう」を言える日常にしていくとよい。

中嶋さまは最後に、「垣根」をなくして話し合えたことがうれしく、楽しかった。ありがとうと話されていました。

受講生の声

- ・アロマというより道德の時間で、素晴らしい講座でした。
- ・香りに癒されました。
- ・マイクを使い(用意してあったので)もう少し大きい声で話して頂きたかった。 等々

