



■ 11 月 30 日（土） 13:00～（於：北海道北斗市「かなでーる」）



北海道介護福祉士会 道南支部主催の『癒しと安らぎ・健康増進』セミナーが開催されました。

主催者代表の神門経之様のご依頼により、長谷川記子先生の講演会が実現しました。介護者のための心安らぐセミナーには、アロマが大きな力を発揮してくれます。参加者は会場が満席となる約 50 名。老若男女介護と言う現場に携わっていらっしゃる方や学生さんも参加されていました。

長谷川先生の「アロマとは何か？」からスタートして、心とからだのつながりやアロマオイルの種類と用途別の使い方、「楽しく生きることとは？」を通して、初めてアロマに触れて

身近に感じられた方もいらっしゃいました。

実践のコーナーでは「チャクラ」「気功」など普段耳にしている何かわからない…と言ったものを、体操や呼吸法を通して体験していただきました。

会場全体が熱気とアロマの香りに包まれ、スタート時に「アロマって何だろう？」と思っていた方も笑顔で楽しい雰囲気になりました。

笑いあり、体験ありの講習会は「あっ」という間の 1 時間半でした。

後半、長谷川先生から『アロマの会 クローバー』をご紹介いただいて、私たち会員 4 名は公式デビューを果たすことができました。

講演終了後、参加者へ「ハンドトリートメント」の体験をしていただきました。体験された方からは“とても気持ちが良い”“温かくなった”“心が安らぎました”等々喜びと感謝の言葉をいただきました。

これから『クローバーの会』の皆で広く多くの方々へボランティアとしてお伝えできるよう研鑽いたします。





また長谷川先生には冬の北海道での講演会にお越し下さり、クローバー会員心から感謝しております。ありがとうございました。

■ 12 月 1 日（日）9:30～（於：「サンリフレ函館」）

長谷川記子先生による「心身を癒すアロマセラピー」をテーマに冬を元気に過ごすための講習会を開催しました。今回は参加者が 8 名と少なかったためアットホームな雰囲気の中、会場も和室とあって膝を交えるほどの近さで長谷川先生の講習会を受けることができました。毎日の暮らしに役立てられる薬膳のお話も熱心にメモを取りながら聞いていました。勉強になりましたね！

後半は和室を生かして、足裏やふくらはぎを含むトリートメントの実践をしました。2 人一組が交代でトリートメントをしているうちに足のむくみや冷たさが徐々に楽になり、足も軽くポカポカしてきました。これからは足先や手先が冷える季節なので助かりました。

元気になったところで参加者と長谷川先生で和食ランチのお店へ向かい、短いけれど楽しい食事会となりました。

長谷川先生の楽しくためになるお話は、いつお聞きしても私たちの心の糧となります。ありがとうございました。（会員一同！）

※今回楽しく学びお話に夢中になりすぎて、写真を撮るのを忘れてしまいました。申し訳ありません。

アロマの会 クローバー
今井、小林