

女性部通信

2017.3



1月31日女性の集い

参加者55名

アロマセラピスト 吉秋保子さんを講師に、「アロマテラピーで潤いのある人生を！」と題してお話を聞き精油を使ったみつろうクリームとシュガースクラブを作りました。短い時間の中で、大勢の方に伝えて作る作業はこちらの不手際もあってバタバタしてしまいましたが、身近にあるきび砂糖をつかってスクラブを作れるのにはビックリでした。

香りは生活の中に沢山ありますが、一般的には合成香料が使われることが多く、精油という植物由来の天然香料を使うことで、植物が持つパワーを取り入れる事が大切だという事でした。

料理も沢山の方に協力頂き、各サークルの皆さんに作品展示もして頂き盛況のうちに終える事が出来ました。ありがとうございました。



2月8日 女性部学習会

腰ラボによる 腰痛予防教室 参加者11名

こしらボ院長 谷口英一さんによる腰痛予防・解消するためのお話と体操を指導して頂きました。

腰痛は重症になる前に、毎日の簡単な体操や仕事や生活の中での体の使い方に気を付けることで解消することが出来るというお話でした。

お話の中で、私たちの中にも以前は整体や病院通いをしていた人が、自分で得た情報の中から始めた体操で腰痛を改善した方が何人かいて、自分に合った体操を毎日続けることが一番の改善法だと改めて感じました。



2月10日 フレッシュミズ学習会

アロマクラフト作り 参加者7名



Kaoru aroma 石川 薫さんを講師にリップとバスボム作りを行いました。みつろうを量り溶かして効能や好きな香りの精油を垂らして型に流し込むだけの簡単な作業で和気あいあいとした雰囲気でした。

バスボムもピンクソルトや天然着色料で体に良い物で作りました。これにも精油を加え、かわいい型に押し込み、完全オリジナルのバスボムが完成しました。

ランチはカントリーパパでメニューにはない、女子向けの色鮮やかでおかずの種類も豊富なワンプレートランチとデザートを頂き楽しいひとときが過ごせました。

今年度も皆様のご協力のもと沢山の行事を行うことが出来ました。行事のたびに意見を頂き、次年度の予定もどんどん埋まってきています！一年間ご協力、ありがとうございました