

コミュニティーのこのこ『アロマ講座』

～「マスクスプレー」作り & ハンドトリートメント～

8月26日、今日は増尾ジェンヌの会の館野先生による「マスクスプレー作り」とジェンヌさんによる「ハンドマッサージ」です。最初はマスクスプレー作り、と言っても先生が初心者の方たちのためにある程度準備してくださっていたので、自分の好きな香りの精油を2滴ボトルに入れて終わりです。

精油のもたらす作用、ストレス緩和や、抗菌作用、リラクゼーション、鎮静作用などなどがあること、また意識して香りをたくさん嗅ぐことで認知症の予防にもなるというお話をうかがいました。



そのあと順番にジェンヌの皆さんからハンドトリートメントをしていただきました。



日頃ボランティア活動に励んでいるスタッフの男性陣もトリートメントをしてもらい、にっこり、笑顔がたくさんみられました。