

学習会を開催 アロマセラピーを学びました

新潟県医労連青年部は2月18日、学習会を西堀カメリア会議室（新潟市中央区）で行いました。雪の影響が心配されましたが、18名（信楽園1、医療生協7、厚生連3、民医労4、済生会新潟1、書記局2）が参加しました。

テーマはアロマセラピー。講師は、アロマインストラクターで、アロマとハーブのお店「hana*kiku」（新潟市中央区）店主の菊池展世（のぶよ）さんに来ていただきました。



生活にも仕事にも役立つアロマ。奥深い！



スプレー作り。みんな真剣

はじめに、アロマの基礎知識や体への作用、使用上の注意点などを教えていただきました。つづいて、体質診断のアンケートに記入。自分がどんなタイプに当てはまるのか確認しました。4つのタイプがあり、それぞれの特徴や性格、ウィークポイントや向いている職業、おすすめの精油などを知ることができます。それをもとに、オリジナルのフレグランススプレーを作りました。最後に先生がハーブティーを入れてくださり、和やかな雰囲気での学習会となりました。

アロマを生活に取り入れることで、日々の疲れを少しでも癒すことができると思います。医療・介護の職場への活用方法についても教えていただきました。その後は夕食交流会！白根保健生協労組から2名が合流し、交流を深めました。



完成です☆

参加者の感想

- 人によって体質があり、それぞれに合った香りがあることを知ることができ楽しかった。
- 専門的なことも教えて頂けて、とてもいい機会になりました。自分に合ったにおいを作れて嬉しかったです。

詳しくは次号
をチェック！

— 次回の企画は、5月「活動交流集会」です —