

自分にあった香りを生活に

— 青年部学習会「アロマセラピーを学ぼう」 —

新潟県医労連青年部は11月21日(土)、学習会を西堀カメリア会議室で行い、10名が参加しました。今回は、2012年にも開催して大好評だった「アロマセラピー」の学習会を復活させ、講師も前回同様、菊池展世先生(新潟市中央区上古町「hana*kiku」店主)にお願いしました。



はじめに、「体質診断」のアンケートに回答。自分がA~Dの4タイプどれに当てはまるのか確認をしました。続いて、各タイプの特徴やおすすめの香りなどを解説いただき、各自が好きな精油を選んでルームスプレーを作りました。

自分にあった香りを生活に取り入れることで、心身のバランスを整える助けになることを学習しました。

【参加者の感想】

- 良く眠れたり、体調を整える効果があったり、ウイルスに強い香りがあることを知りました。自宅でアロマ加湿器をオレンジの香りで使用していましたが、今回のことを参考にして、ブレンドも楽しみたいと思います。体質診断をして、自分にあう香りが好きな香りと重なっていて不思議でした。
- 体質診断は自分を分析する上で非常におもしろいです。前回とタイプが少し異なりましたが、それが今の自分なのだと思います。
- 好みの香りだけでなく、体質によってもあう香りがあることがわかり、おもしろかったです。



次の企画は…

「活動交流集会」を2月後半に開催します!

県医労連青年部の大会にあたる行事です。日程が決まりしだいご案内しますので、すべての単組から参加をお願いします!

各組合の青年部でニュース等を発行したら、県医労連にも送ってください!