

地域活動支援センター 『プラム.ちくご』だより

VOL. 86
2017.9.1



©筑後市

こんにちは。今年はお盆を過ぎても、30度を超える日が続いて暑さが厳しいですね。でも、少しずつ朝晩の風がヒンヤリしてとても心地よく感じることも増えてきたのではないのでしょうか。仕事が終わって、窓を開けた車で家路に帰る時、車内には体にあたっても程よい風が入り出て、フロントガラス越しには夕焼けの空が一面にあって、とても美しいのに1日とも同じようには感じさせない空の色のコントラストと雲の動きや形がいつも癒しを与えてくれます。そして、思います。「あ～、こういう事で気持ちが軽くなれる自分で良かった」と。…つまりは単純ってことですけど(θ_θ;)まあ、Simple is bestです。

さて、プラム.ちくごの報告ですが、今回は(株)紅という会社の方にお越しいただき、精油についてのお話と、実際に精油の入ったクリームを使って、参加者同士でハンドマッサージを教わりながらやっていきました。その効果は…言うまでもなく気持ちよかったようで、眠くなる方もいました。香りの効果はもちろんですが、肌と肌が触れるということで相乗効果生まれ、より癒されると言うことでした。出来れば、今後プラム.ちくごの中でも取り入れていきたいと、検討中です。



精油について知ろう

ハンドマッサージ中(癒され中)



始めに、10種類くらいの精油をかいてもらい、自分の好みの精油をしみこませた紙を小瓶に入れてもらい、お土産としていただきました。

H29. 8. 30(水)

↓9月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					1 14:00~ おやつ作り	2 お休み
3 お休み	4 13:30~ 軽作業	5 フリータイム	6 10:00~ 昼食会 13:30~ 物作り教室	7 10:00~ 軽運動 13:30~ 内職	8 14:00~ おやつ作り	9 お休み
10 お休み	11 13:30~ 軽作業	12 13:30~ 映画の日 『ウォルト・ディズニー の約束』	13 10:00~ 昼食会 13:30~ 物作り教室	14 10:00~ 軽運動 13:30~ 内職	15 14:00~ おやつ作り	16 お休み
17 お休み	18 お休み (敬老の日)	19 フリータイム	20 10:00~ 昼食会 13:30~ 物作り教室	21 10:00~ 軽運動 13:30~ 内職	22 14:00~ おやつ作り	23 お休み (秋分の日)
24 お休み	25 13:30~ 軽作業	26 13:30~ 映画の日 『グランド・ブタベスト ホテル』	27 外出 『味付け海苔体験』 の予定	28 10:00~ 軽運動 13:30~ 内職	29 14:00~ おやつ作り	30 お休み