

## ▽令和7年10月『アロマオイルを使ったハンドクリームづくりで癒し時間』

この日は、市内に住むJAA認定アロマコーディネーターで指ヨガセラピストの稲垣さんを講師にお招きしました。

3種類のアロマの香りから、今の自分にとって一番心地よい香りを選んでのハンドクリームを作り、手だけでできる健幸法「指ヨガ」でセルフケアを教えてくださいました！

それぞれの香りを確かめて、感じた気持ちをシェアすることで、同じ香りでも人によって感じ方が違うことにびっくりすることも。指ヨガは直接患部を触ることなく行えるため、気軽にケアできることや、ストレス緩和、お子さんとのスキンシップにもなることを教えてくださいました。

今回も色々な出会いがあり、忙しい生活や育児の合間のリフレッシュ時間を過ごすことができました。

