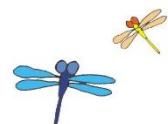




《フレンズ便り 9月号》 2020.9



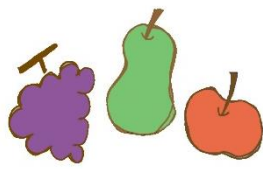
いい香りに包まれて… 『アロマ&ハーブ』より

8月のアロマ&ハーブはリクエストがあった「手浴とハンドマッサージ」をしました。手浴は、お湯を張った容器にハーブのチンキ剤(ドライハーブをアルコールにつけたもの)を入れて手をつけます。今回はゼラニウムを使用し、ほんのりとおう香りとお湯が心地よく、じんわりと体が温まって“ほっ”とする感じでした。

ハンドマッサージは、ホホバオイルにローズマリー等のアロマオイルを混ぜたマッサージオイルを使い、手のひらで温めながら指や手の甲をマッサージしたり、ツボ押しをしてリフレッシュしました。

マッサージをすることで血行も良くなり、アロマのいい香りで気持ちも癒されます。

まだまだ暑い夏…。つつい涼しくなることばかり考えがちですが、たまにはいい香りに包まれて、体をじんわりと温めながらリラックスしてみませんか？



〈お知らせ〉



☆おすすめチョイス・ミーティング

28日(月)のおすすめチョイスは、前回の水害の話に続き、「防災の話 その②」をします。9月は防災月間です。第2弾は「地震」についてのお話をします。また、クイズや実践など交えながら防災について考えていきたいと思えます。

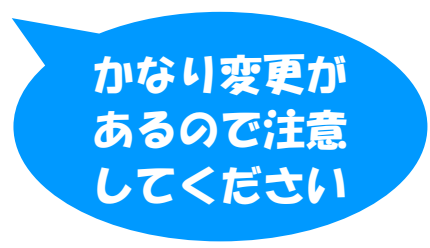


プログラム変更

★『パソコン教室』(火) 午後
1日、15日、29日 お休み

★『カラオケ』(木) 午前
17日 休み

★『楽しい野菜生活』(火) 午前
1日、15日、 お休み
→4日、18日 の金曜日の午前に実施します



◎その他プログラムの急な変更や中止となる場合がありますが
ご了承下さい