「毎日の生活に疲れ気味。もっとゆったりとした落ち着いた生活がしたい」方にお勧め

アロマオイルが作りだす　癒しの時間

# 」

|  |
| --- |
| 日時　：　2011年6月10日金曜日　10時半～12時 |
| 場所　：　ほのぼの館・関　ＯＫの会相談室 |
| 講師　：　山田卓子先生 |
| （ＩＦＡ認定アロマセラピスト　ＩａｍＯＫの会会員） |
| 会費　：　参加費　（会員）300円　　　（非会員）400円 |
| 定員　：　10名 |
| 申込み：　[oknokai2004@yahoo.co.jp](mailto:oknokai2004@yahoo.co.jp) メールのみ受けつけ |
| 定員になり次第締め切り |
| 主催　：　ＮＰＯ法人　ＩamＯＫの会 |

～～アロマセラピー（＝芳香療法）とは、植物（花、実、種、樹皮、果皮など）から抽出された、有益な成分を含む精油（エッセンシャルオイル）を用いて心身を健康に導く為の民間療法。その歴史は古く、洋の東西を問わず数千年前から行われています。いい香りを嗅ぐと、それだけで呼吸も深くなり気分もりフレッシュしてきます。

最近の研究によって、精油に含まれる成分は自律神経やホルモン分泌の調整、免疫系の強化など、身体機能にも働きかける事が判ってきています。この成分は、嗅ぐ事によって直接脳に届いたり、別の植物オイルで希釈してから肌に塗っていく事で、血流に乗り全身に届いたりするのです。とは言え、いくら効能があっても、“嫌いな香り”を嗅ぐのは、それだけでもストレスになりますよね。

今回の体験会では花・果実・木など香りをグループに分け、更に代表的な効能をお話しながら、今必要な“ご自分の為の、好きな香り”を見つけるお手伝いをしていきます。また、アロマセラピーのアプローチ法の一つである、ハンドマッサージも体験していただきます。簡単なものですが、ご自分にもご家族にも、お子さんにも高齢者の方にも有効なものです。

