

高島町避難者交流サークル

Happy ♥ Smile News

ときどき発行

Vol.12

朝晩、涼しいを通り越して、めっきり寒くなりました。皆さん、いかがお過ごしでしょうか。体調を崩しやすい季節の変わり目です。ご自愛下さいね。

この夏、ハッピースマイルでは、ヨガ教室とアロマテラピー教室を2回ずつ開催しました。

いずれも、たくさんの方にご参加頂き、ありがとうございました。



ヨガ教室の様子

森ちあき先生によるヨガ教室では、自分の中にある雑念を忘れ、ゆったりした気持ちで身体をほぐしていくことで日頃の疲れやストレスから解放されました。

終了後には、「身体が柔らかくなった気がした」「リラックスでき眠くなった」「先生の声に癒された」など嬉しい感想が聞かれました。

7月11日のヨガ教室には、「復興ボランティア支援センターやまがた」の多田曜子さん、ボランティア活動をされている尾形拓哉さんも参加されました。ヨガの後、お茶のインストラクターの資格を持っている尾形さんが美味しいお茶をふるまって下さったり、一人一人手相を見て下さったりと、いつもと違った交流会になり、参加された皆さんに大変楽しんで頂けたのではないかと思います。

アロマテラピー教室では、講師である生活環境課の村上奈美子さんに、昨年大好評だった虫よけスプレー作り、バスフィズ作り、マッサージを教わりました。

小さいお子さんでも安心して使用できるアロマスプレーは、夏の間大活躍でしたし、バスフィズは一日の疲れをお風呂で癒してくれました。

村上さんには、一人一人に合ったマッサージを施して頂きました。

いつも私達避難者を気遣って頂き、感謝の気持ちでいっぱいです。

本当にありがとうございます！



アロマテラピーの様子

今後も、心身共に癒されるヨガとアロマテラピーを企画する予定です。ぜひ、ご参加くださいね。

そして、この秋には社会福祉協議会主催の「紅葉狩り」も予定されているそうですので、こちらも乞うご期待です！



発行：Happy ♥ Smile
代表 本田 美香