

緑のセルフケアルーム

毎月第3火曜日（次回は9月15日）
アロマハンドトリートメント 15分！無料！

時間 14:00~17:00
場所 ふれあいセンター協同 1階
広島医療生活協同組合

担当セラピスト：植物療法家 土屋いづみ

緑のセルフケアルームとは？

「緑」というと何を思い浮かべますか？植物、若葉、森、山、草などのイメージが浮かぶ人が多いかもしれませんが。緑とは「植物」を指しています。

緑のセルフケアルームは、植物の恩恵である、「アロマ」「ハーブ」「フラワーエッセンス」などの植物療法を健康に活かせるようセルフケアを体験する場所です。

なんだか疲れが取れない、ストレスが溜まっている、緊張が続く、眠りが浅い、イライラして怒りっぽいなど、まずは薬を飲む前に、植物の力を借りてみてはいかがでしょうか？自分でできる安全で優しいセルフケアをお伝えいたします。どなたでもお越しいただけます。

◎植物療法の3つの柱 ※アロマやハーブ、フラワーエッセンスはお薬ではありません。

- ・アロマ：香りがするハーブなどの植物から香りの成分を抽出した「精油」を活用します。
- ・ハーブ：心があたたまるハーブティーはいかがでしょうか？体の中から整えていきましょう。
- ・フラワーエッセンス（バッチフラワーレメディー）：英国の医師であるバッチ博士が体系化した療法で、ストレスケアに有用です。38種類のレメディーの中からあなたの感情（不安や恐れ、人間関係のトラブル、孤独、自信のなさ、パニックなど）に合わせたレメディーを選べます。あなたらしく平穏で前向きな心の状態、バランスを取り戻したい方に。

【はじめましてのご挨拶】（社）Herbal Medicine（ハーバルメディスン）代表理事の土屋いづみと申します。この度、広島共立病院緩和ケア病棟のボランティア活動、ふれあいセンター協同「にじいろ保健室」でご縁があり「緑のセルフケアルーム」を開かせていただくことになりました。沼田町阿戸の自然豊かな場所で植物療法家としてレッスンや健康相談を承っています。もともと理学療法士として活動しておりましたが、自身の体調を崩したことをきっかけに、植物療法の世界を知りました。

今、世界は新型コロナの感染拡大により、大変な状況です。恐れに巻き込まれながらの生活は、自身の免疫を弱めます。自分や家族の健康を自ら守り、自分らしい新しい生活を自ら創造していけますように。そんな中で植物の力は偉大です。今こんな時代だからこそ、植物の恩恵に触れ、自然な自分を取り戻しませんか？





アロマハンドトリートメント

無料！予約不要。



毎月第3火曜日 14時～15時半

15分のハンドトリートメントを行わせていただきます。

ブレンドオイルで優しくタッチングを行います。タッチングは感情を穏やかにし、脳をリラックスさせます。

○感染対策について：ふれあいセンター協同の施設に入られる方すべての方に検温を行っています。15分以内の施術とさせていただきます。セラピストは、手指の消毒をし、シールドをつけて行います。おひとりの施術が終わることに、テーブルやいすの消毒を行います。施術を受けられる方は、マスクの着用、消毒をお願いします。



緑のセルフケアルーム（個人相談）予約制。

あなたが気になっている体や心の状態に寄り添い、あなたに必要なセルフケアと一緒に考えていきます。

守秘義務を厳守いたします。どれを選んだらよいかわからない場合もお気軽にご相談ください。

●ご予約・お問合せ：(社) Herbal Medicine 080-8239-5465 (土屋) メール：creative.aroma@nifty.com

次回9月15日(火) ①14時～15時 ②15時～16時 ③16時～17時

①～③ご都合のよろしいお時間でご予約ください。

◎アロマセラピー

40分 3000円

(生協組合員様2500円)

15mlのブレンドオイルのお持ち帰りができます。

使用期限：2週間。

①リラックスのためのセルフマッサージブレンドオイルもしくはクリーム

②元気になりたい人のためのセルフマッサージブレンドオイルもしくはクリーム

①もしくは②をお選びください。約60種類の精油の中からおすすめの精油をご紹介します。好きな香りでブレンドオイルを作りましょう。

※そのほか一人一人の体調に合わせ、アロマクラフトを作ることが可能です。ご相談ください。



◎ハーブティー

40分 3000円

(生協組合員様2500円)

15g(5～7杯程度)のドライハーブをお持ち帰りいただけます。

ハーブティーの美味しい飲み方をお伝えいたします。リラックスのための5種類のハーブティー(カモマイル・ジャーマン、リンデン、ローズ、パッションフラワー、レモングラス)を試飲してみましょう。そのあと、好きな比率でブレンドティーを作ってみましょう。2回目以降のお申し込みの方は体調に合わせて、ハーブティーの種類が変わります。ご希望などをお伝えください。



◎フラワーエッセンス

①②1500円 ③ 30分

3000円(生協組合員様2500円)

50分 5000円

(生協組合員様4000円)

レメディは以下の選び方がございます。

①感情のチェックシートから選ぶ

②花の写真を見て、気になるものを直感で選ぶ→どんなメッセージがあるかお伝えいたします。

③セラピストに今の心の状態を自由にお話いただき、一緒に選ぶ。

①～③すべて服用ボトル付き(3週間～1か月)



暮らしの中に植物の力を。お一人お一人のライフスタイルに応じて臨機応変にアドバイスいたします。