

根岸連町だより

(NO・ 9)

☆輝くわたしの

リフレッシュタイム☆

<実施報告>



平成 23 年 1 2 月

根岸地区連合町内会

☆輝くわたしのリフレッシュタイム☆

《保育つき3回連続講座》

実施報告

第1回 平成23年11月22日(火) 10:00~11:45

アロマセラピーで 美しくなる

～お気に入りの香りでハンドマッサージ体験～

講師：雪江 奈津代さん IFA認定アロマセラピスト

第2回 平成23年12月1日(木) 10:00~11:45

プリザーブドフラワーのアレンジメント

～クリスマスにピッタリ ミニアレンジ体験～

講師：田中 まゆみさん 日本切花協会認定講師

第3回 平成23年12月8日(木) 10:00~11:45

これからの輝く自分をみつける

～写真・雑誌を使って、わたしのココロ再発見～

講師：ふぁしりの会 グループワークコーディネーター

主 催： 根岸地区連合町内会事務局

共 催： NPO法人 夢コミネット

会 場： 根岸地区センター3階 中会議室・小会議室

保育協力： 保育ボランティア 延べ16名

※滝頭地域ケアプラザ、磯子区社会福祉協議会協力

参加者： 延べ56名、保育子ども 延べ20名

目 的： さらなる地域活性のための、地域での仲間(関係)づくり

この度の講座は、家事、仕事、保育等で多忙な毎日を送られているお母さん方も、気楽に参加できる、保育つき講座を企画しましたところ、定員以上の皆さんに参加して頂きました。

講座の始まる前に、リラックsgameを短時間行い、受講生の皆さんも和気あいあい気分、真剣に受講され大変有意義な講座となりました。

第1回 平成23年11月22日(火)

アロマセラピー で美しくなる

～お気に入りの香りでハンドマッサージ体験～

前半は初回ということで、挨拶のあと緊張をほぐすために簡単なゲーム、それぞれの得意、好きなことを伝える自己紹介などをしました。
後半は、講師からアロマセラピーのレクチャーや生活に役立つ情報を教えてもらい、オリジナルマッサージオイルで、二人一組で、ハンドマッサージを楽しみました。

【参加者の声】

- 良い香りにつつまれて、リフレッシュタイムを楽しませて頂きました。
マッサージを家族にもしてあげようと思います。
- はじめに皆さん(初対面)とお会した時はどうなるかしんぱいしましたが、講座が終了するころにはすっかり仲良くなれて楽しかったです。
- 楽しかったです！香りでこんなにリラックスできてよかったと思います。色々な方とお話もできて、子どもと離れてリフレッシュできました。ありがとうございました。



雪江講師～ハンドマッサージ解説



香り～ローズマリー？ラベンダー？



マッサージ～テクニックを要するの？



心地よいですか？気分はどう？

第2回 平成23年12月1日(木)

プリザーブドフラワーのアレンジメント

～クリスマスにぴったり ミニアレンジ体験～

ウォーミングアップとしてグループ対抗でゲームをした後、
プリザーブドフラワーづくりをしました。

シルバーに輝くミニサイズの靴型に、リボンとプリザーブ加工したバラを飾り付けました。

【参加者の声】

○グループの方たちと教え合いながら楽しく完成することができました。

ものづくりを通じて交流がはかれました。

○初めてプリザーブドフラワーを体験しました。キラキラとガラスの靴のように、
とてもきれいな作品になりました。

○あっという間に時間が過ぎてしまうほど楽しかったです。自分で材料を買い、
ゆっくりとやってみたいです。



田中講師の説明に合わせ～アレンジメント



さてどのように アレンジ しようか？



アレンジメント～結構むつかしいねえ～



見事に完成した～プリザーブドフラワー

第3回 平成23年12月8日(木)

これからの輝く自分をみつける

～写真・雑誌を使って、わたしのココロ再発見～

雑誌やチラシ、旅行のパンフレットなど直感的にココロ惹かれる写真などを切り抜いて、色画用紙に自由に貼り付けていきました(コラージュ)。その後、お茶を飲みながらリラックスした雰囲気の中、完成した作品を紹介し、交流を深めました。

【参加者の声】

- コラージュは初めてでしたが、様々な気づきがあってとても有意義な時間でした。
- 初めてコラージュをやってみて、改めて自分のやりたいこと、好きなことがわかった気がします。10年後になりたい自分になれるように、頑張ってみようと思う機会になりました。
- 自分のやりたいことに気づく良い機会になりました。いつか達成するためにいろいろと計画をたてて、やりたいことに近づきたいと思います。



講師：ふぁしりの会の説明を熱心に聞き入る



ココロ惹かれる写真を求めて



「コラージュ」の進捗状況を見る講師



それぞれの思いを込めた作品の完成

【 参加者～全体（3回）の感想 】

- これからも続けたいって思うくらい楽しくて、何か終わってしまうのがさみしいです。3回とも未経験のことだったのですが、とにかく楽しくてあっという間でした。保育も子どもを預けること、預けられることに対して親子での発見もあり、本当に嬉しかったです！！本当にありがとうございました！
- 日常で忘れがちだった事を思い出しました。自分らしさを改めて見つめなおして楽しかったです！もっとやりたい！
- 初めて話をする人がほとんどで、楽しかったです。道で会ったら挨拶できる人が増えました！

《リラックスゲームの様様》



第1回目： 2チームでお誕生日順早並び競争



第2回目： 細かく破いた新聞の復元競争

《保育ルームで遊ぶ 子どもたち》

