



明日に向かってセルフケア

～忙しいときこそ、ポツと彩り、ホッとする時間を～



ゲストスピーカーのプロフィール



★鴨下徳子(かもしたのりこ)さん

(アロマハーブスクール&
エステサロンサシェ代表)

健康管理士の立場から考えるアロマやハーブを用いた自然療法の教をレクチャーしながら、自らも心豊かな生き方を実践している経歴34年の美容家。両親の介護に奮闘しつつも、市民講座「家庭でできるセルフケア」「アロマハーブで癒す心の健康法」など地域講師として活躍中です。



★冨ヶ原祐子(とみがはらゆうこ)さん

(ケアギバーサポート紡笑
～つむえ～代表)

「紡笑」は福祉ネイルセラピストとして活動する冨ヶ原祐子さんと、アロマセラピーインストラクターの資格を持つ岸本美加子さんの2人が立ち上げた団体。子育てや介護をしている人、医療・福祉・介護業界で働く人など、『『自分のことより誰かのために頑張っている人』に自分の時間を楽しんでもらい、つながりを持つ場を提供できたら』とスタート。当日はアンガーマネジメント、呼吸法についてのお話と実演をします。

あすぴあ主催イベントの予告

●第4回市民活動交流サロン “SNS”こんなふうに使ってます

【日時】2月25日 13:30～15:30

【内容】昨年6月25日、7月2日に開催した「SNS活用講座」に参加した方をゲストスピーカーに迎え、SNSの活用方法、SNS媒体、反響など、SNSの利点、活用上の問題点などについて伺い、その後、参加者から質問、共感したこと、実際に困ったことなどの解決策など意見や感想を話してもらい情報の交流をはかります。

●第4回市民活動パワーアップ講座 50代からの自分再発見と 未来キャリアの作り方

【日時】3月11日 10:00～16:30 1日講座

【内容】会社を退職した方が、残りの人生約10時間をイキイキと過ごすことは、本人だけでなく、社会全体にとっても大きな課題です。ただ、いざ退職してから「さて何をしようか」と考えてすぐ行動を起こせる人ばかりではないので、定年の少し前から、あるいは仕事現役世代のうちから、地域とのつながりを作れるように、自分の強み・好きなこと・価値観・経験などを振り返り、地域活動に踏み出すきっかけを作る講座です。

●交流サロン、パワーアップ講座の他、利用者アンケート、利用者懇談会も予定しています。

※詳細は今後発行されるチラシ・ポスター、市報をご覧ください。