

こころとからだの元気 Lab.

こころとからだを元気にして、家庭、社会、地域をもっと明るく・・・

地域のアロマ・ハンドトリートメントボランティアさんを一緒に育てませんか？
・・・・・・・・アロマボランティアの活動ができる施設募集中！・・・・・・・・

◆勉強会&活動予定（どなたでも参加OK！一緒に活動しましょう）

※詳細はブログ&メールにてお知らせします

①3月31日(火) ①午前11時～12時 ②午後は希望があれば 「春休み♪ 親子 de アロマ体験 しゅわしゅわ発泡入浴剤つくり」

アロマって何？ 簡単なアロマの「いろは」を聞きながら、日常生活にすぐに役立つ植物の香りを、お子さんと一緒に体験しましょう。ハーブや香りを入れて、お風呂で楽しいオリジナルの発泡入浴剤を手作りします。

※午後の時間希望の方、おひとりでご参加の方、ご相談ください。

場所：北区ボランティアプラザ サロンコーナー（王子・北とぴあ4階）
参加費：親子1組 500円（※作成した発泡入浴剤はお持ち帰りいただけます）

申込：元気Lab.へメールにてお申込ください。

※3日前までに①お名前②連絡先③お住まいの地域④年齢（親子）をご連絡ください。



参加者募集中！
(10組限定)
お早めにお申込
ください。

②4月10日予定 「足元から体調改善 からだリセットエクササイズ」

③4月21日予定 「春のアロマスキンケアでお肌イキイキ」

あなたの肌は何タイプ？季節の変わり目！お肌のくすみをアロマ・クレイパックですっきり。

☆☆最近の活動☆☆

- 11月27日 こころにキク！わたしの香り（男女共同参画センター スペースゆう）
- 12月18日 勉強会 みつばちからの贈り物 “みつろう”キャンドル作り体験（赤羽文化センター）
- 1月15日 足元から体調改善！からだリセット エクササイズ体験（ほっと村にて）
- 1月17日 足ハンドトリートメントちょこっと体験（ボランティアぶらざにて）
- 1月23日 アロマ・ボランティア（障害者福祉センターにて）
- 1月30日 勉強会 大好きな人へ香りプレゼント！アロマミスト作り（男女共同参画センター スペースゆう）
- 3月～ 産後ママ・子育てママのうつ病のメンタルカウンセリングスタート

こころとからだの元気 Lab. (ラボ)



お問合せ・・・ genki-lab@canpan.info

東京都北区赤羽2-58-8 代表：堀口美智子



<http://blog.canpan.info/genki-lab/>

◆ホームページにて各種案内配信（不定期）・・・

※講座などのお知らせは、ご希望の方へメールにて配信していますので、ご連絡ください。

「誰かが元気になると、自分も元気になれる」 「自分が元気だと、まわりも元気になる！」
「まわりが元気でないと、自分も元気でいられない」 「自分が元気でないと、みんなも元気がじゃない」

身近なところで、日頃のストレスを解消して元気に過ごすには・・・
各会員のもつ様々な技術や知恵を合わせて、何かに役立たせることはできないだろうか・・・
きっと素敵なアイデアが浮かんでくるに違いない・・・
こんなことを考えながらできた ” **こころとからだの元気 Lab.(ラボ)** ”

こころやからだが元気になることで、豊かな暮らしができるちょっとした工夫を一緒に考えませんか？

誰かを元気にしたい、自分が元気にになりたい方への応援サポート

◆ひとりじゃ出来ないことも、誰かが集まればなにか出来る！◆

- ・サークル活動、お友達同士でのリフレッシュ会、保育園、幼稚園での香り体験会
- ・福祉施設・老人会・介護事業所でのレクリエーション活動やリフレッシュ研修
- ・コミュニケーションのための「親子 de アロマ！」
- ・子どもへの「香育」の普及活動
- ・ハンドトリートメント&タッチングコミュニケーションボランティア
- ・ご家族の介護をされている方のリフレッシュ
- ・元気なシニアライフを過ごすための介護予防教室



◆元気 Lab. が出来る限りサポートいたしますのでご相談ください。
メンバーの技術と知識をもとに、様々な活動を随時行っています。詳しい内容はお問合せください。

☆☆2009年の活動予定 & こころとからだの元気講座&勉強会☆☆

- ・シニア元気塾
- ・アロマ・ボランティア講座&福祉施設でのボランティア活動
- ・女性のための“こころとからだ”のリフレッシュ&リラックス講座
- ・アロマオイルをもっと楽しもう（楽しみ方、精油の使い方）
- ・親子 de アロマ（春休み・夏休み）
- ・カラーで元気になる色彩の不思議
- ・元気になるタイマッサージ

など

.....お気軽にご連絡ください。

☆☆北区で香りが使える活動できる場所を探しています。ご紹介ください。☆☆

・・・元気 Lab.メンバー紹介・・・

★YOKO(田島葉子) 産業カウンセラー、アートセラピスト

現在は働きながら、子育てを楽しんでいます！ 出産子育て以前は、オフィス街のど真ん中にある心療内科のクリニック（「こころとからだ、全体を診る」医療の考え方に基づいた代替療法を併用して治療）で、心理カウンセラーとしてうつ病の方々のカウンセリングに従事。



☆☆☆元気ラボからのホットなお知らせ☆☆☆

「産後ママ・子育てママのうつ病のメンタルカウンセリング」スタート！

昨今うつ病に苦しむ人が急増し、子供も巻き込まれ犠牲になる事件があるたびにとても胸が苦しくなりました。そこで、地元・北区のママのお役にたちたいと土曜・日曜に、うつ病のメンタルカウンセリングをはじめました。カウンセリングの方法は、基本的には会話ですが、アートセラピー、イメージ療法、夢分析など、適宜に行います。カウンセリングが初めての方もお気軽にお越しください。詳しくは元気 Lab. ブログ（カテゴリー：カウンセリング）をご覧ください。

◆カウンセリング担当：産業カウンセラー&アートセラピスト 田島葉子（元気ラボ メンバー）