

北沢地区の情報をお届けします！

# 北沢地区事務局通信

世田谷区社会福祉協議会北沢地区事務局 2023年9月発行

## 地区サポーターが大活躍！

### 「アロマ de リラックス講座」

in なごみの広場ちとふな

9月5日(火)午前、千歳温水プールで行われている「なごみの広場ちとふな」にて、「アロマ de リラックス講座」を開催しました。8名の参加者が心地よい“香り”を手に取り、リラックスした時間を過ごしました。北沢地区の地区サポーターである福田 宏実さん(子育てサロン alulu 代表)が講師となり、エッセンシャルオイルの効能や使い方を説明。「やけどや切り傷にはラベンダー」「虫刺されにはペパーミント」など、参加者が希望する使用用途に応じたエッセンシャルオイルを紹介してくださりました。

それぞれの効能や使い方を学びました！

自分の好きな香りを決めたら、折り紙で香袋を作成。皆さん、自宅に飾って楽しむようです♪

講座には、福田さんのご友人であり現役看護師でもある赤坂さんもお手伝いで参加。お二人は子育ての合間に、地域に出向いてボランティア活動をされています！！

## 地区サポーター大募集！

庭仕事のお手伝い→



「体を動かす作業が好き」「スマートフォンの操作練習をサポートできる」など、自分のことから気軽にボランティア活動へ参加してみませんか？

興味のある方は下記までお問い合わせください。

←スマートフォン操作のサポート



【お問い合わせ】 世田谷区社会福祉協議会 北沢地区事務局 (担当：松本・桐木)

電話：070-3946-9794

Email : kitazawa@setagayashakyo.or.jp

お気軽にご相談ください！



世田谷区社会福祉協議会  
ココロ