

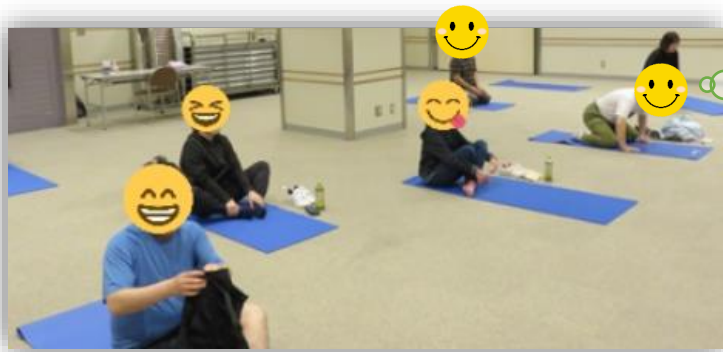
Web さくら通信 VOL. 1

令和6年度 しごとネットさくら 在職者交流研修会報告

第1回 在職者交流研修会 令和6年5月25日 花巻市定住交流センターなはんプラザ「ギャラリー」に て

しごとネットさくら在職者交流研修会第1回目は、花巻地区で開催され5名の方が参加しました。

ヨガの講師として、佐藤恵先生をお招きして体の各部位や呼吸を意識して心身のリラックスを図ることを目的に、参加者各々が無理のない範囲で日頃使うことの少ない筋肉を動かしたり脱力させることで緊張の緩和につながる指導をしていただきました。



ゆったりした動き
なのに汗がで
る・・・。



呼吸法で、心と体がリラックス
していく事を体感できました。



グループワークの様子。
近況報告や、自分にとっての癒しについて
意見交換しました。

温泉が癒しとお話する方からは、お薦めの温泉をご紹介して頂いたり、
映画メシを再現する方がいたりして、とても盛り上がりました。
お仕事を頑張っている分、ご自身のストレス解消はとても大事だと、皆さん
ご理解しているようでした。

第2回～第4回 在職者交流研修会

- ・第2回開催 北上市文化交流センター「さくらホールfeat.ツガワ」
- ・第3回開催 遠野市民センター
- ・第4回開催 花巻市定住交流センターなはんプラザ

令和6年度 第2回～第4回は北上地区、花巻地区、遠野地区にて株式会社ソルド 栃内先生をお招きして「アロマ体験活動」を行い、延べ36名の方が参加されました。

栃内先生よりアロマの効能について以下の説明を頂きました。

- ・アロマオイルの成分は、気分転換に役立つ。
- ・心地よい香りは、乱れた感情を整える事に役立つ。
- ・アロマ体験では、触れてもらうことで安心感が引き出される。
- ・幼いころにもどった気持ちで体験をしていただきたい。

みなさん初体験なので、最初は少し緊張していたようですが、心も体も癒されたようです。

帰る頃にはみなさん笑顔でした。

自分好みの
香りを探す
香り遊び



ゆっくり
ハンドマッサージ



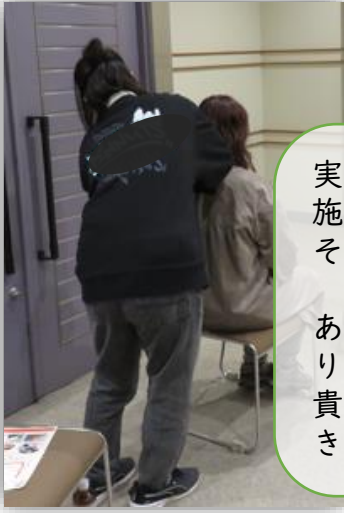
没入感・・・。
時を忘れます。





花巻会場では、セラピスト体験を行いました。
講師からレクチャー中です。

先生、
こうっすか？



実際に体験してみます。
施術する方も良い気分になる
そうです。

ある参加者は、相手を思いや
りながら施術したそうです。
貴重な体験だったと感想を頂
きました



グループワークの様子
ご当地自慢やグルメの話、
趣味の話等、様々な話題で
盛り上がりました。
資格を取った、就職できた
など頑張った人には拍手が
沸き起こりました。

自分好みの香りに包
まれて・・・。

