

氏 名	藤森 綾子	活動分野	健康・福祉
内 容	<p>諏訪地域の方の心と体の健康のお手伝いをしたいと思っています。</p> <p>アロマセラピーの有用性は幅広く、ハーブの基本から、日常的なストレスケア、また、代替医療としても注目されています。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アロマセラピーと空間の癒し ・アロマセラピーの簡単な取り入れ方（芳香浴・ルームスプレー・手欲など） ・ストレスケアとしての簡単なハンドマッサージ、肩こりケア ・日常使いのアロマセラピーの方法（花粉症・風邪・感染症対策など） ・認知症患者さま向けの利用法 ・ハーブティの有用性 ・アロマセラピーを通じて心と体を癒す 		
一言PR	<p>長野県の諏訪地域の皆さまが笑顔で元気に楽しく暮らせるお手伝いをしたいと思います。</p>		