

# 井戸端カフェ通信 秋号

(株)ぶらんち

2018年10月号  
Vol. 3

手軽にできて、「こころと身体が  
温まる」アロマハンドバス

10月17日(水)の井戸端カフェは、「アロマハンドバス&セルフマッサージ方法」を開催しました。講師は長澤桃子さん。

ハンドバスとは、体の一部のみをお湯に浸ける部分浴のひとつで手浴ともいいます。全身浴に比べると部分浴は心臓への負担も軽いため入浴できない時などにおすすりです。講座としては初めての試みですが、洗面器に広がるドライハーブが美しく、その蒸気を顔に当てたりしながら、リラククスされ、心地よさを残したまま講座が終了しました。

## 参加者様の声

○お湯に手をいれるだけで、こんなに気分転換できるとはおもわなかった。今後習慣つけたい。  
○皆さんとおしゃべりしながら、ゆつくり手浴ができて良かったです。



## 長澤桃子先生(アロマ)

井戸端カフェを始め、弊社提携施設で「桃先生」と呼ばれ人気のアロマ担当・長澤先生。アロマの世界に入られたきっかけは、ご自身のリラクスの為に使っていたアロマに、沢山の力が有る事を知り、皆さんにお伝えしたく資格取得を始められたそうです。趣味は、料理と食べ歩き。井戸端カフェの印象は、「一度来たらまた来たい！」と思えるような温かい場所と仰っていました。長澤先生の将来の夢は、良い一日だったと思える様な毎日を積み重ねて行く事。アロマ未体験の方にも気軽にご参加頂ける井戸端カフェを今後も企画して行きます。



### 井戸端カフェ事務局にて開催した 2018年9月~10月までの 活動記録

9月 5日 麻雀教室  
9月26日 和紙で作るカゴ工作  
10月 3日 麻雀教室  
10月17日 アロマハンドバス

### 今後の開催のご案内

11月 7日 麻雀教室  
11月21日 井戸端朗読会  
12月 5日 麻雀教室  
12月12日 足の爪ケア

皆様お気軽にご参加ください。

お問合せ・ご参加希望などは  
【井戸端カフェ担当】篠崎まで  
連絡先 03-6400-5822  
港区麻布十番2-19-10 JY AZABU202