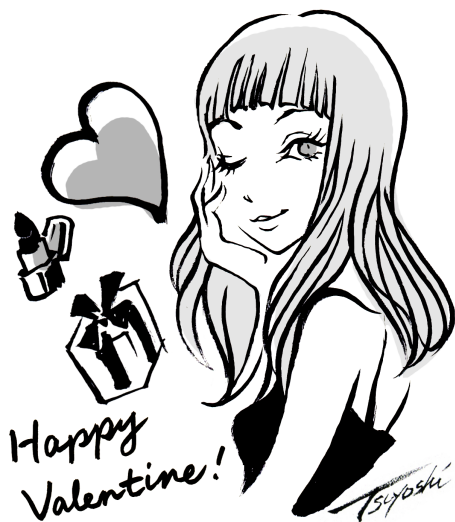


Vol.30

〒659-0067 兵庫県芦屋市茶屋之町3-19-201 Tel: 090-2285-0766  
HP: <https://apthera.or.jp/> Mail: [contact@apthera.or.jp](mailto:contact@apthera.or.jp)



やってきました2月 バレンタインDAY♡

義理チョコは死語で、自分のご褒美に特別なフランス料理を食べるなど多様化しているそうです。

映画『グランメゾン・パリ』はやっぱり素敵でした。個人的な価値観ですが、パリはオリンピックが終わっても以前から変わらずオシャレな街です。いつか三つ星レストランに行くと言う楽しみな夢を持ちたいと思います。

そんなわたしたちの国日本も4月から大阪関西万博が開催されます。チケットを買おうと思いつながらまだ実行していません。出来れば一昨年のシルバーコレクションから結成された女性グループ『さくらんぼ』がアシスタントをして、万博等のイベントにブラッシュアップをして出演するのが目標の一つです。

還暦・古稀パワーを世界に発信して生きる喜びを伝えたいです。出演希望者は大会事務局の企画に出していますのでご連絡ください。みんなで創りませんか。

今年は1月6日新年早々、訪問美容ボランティアに行ってきました。このような新年一番のメイク活動は初めてでした。

担当リーダーをしているメンバーが1月6日しか空いてなかったのがこの日にしたというのが理由ですが、正月から行く意味を肌で感じてきました。厳かな空気の中、メイクをして鏡を見ていただき笑いが飛び出し、幸せの空気の中で過ごすことができ、自分のためにも良いスタートがきれたと感じました。

高齢者デイサービスは最近土日も開いています。新春訪問した大阪堺市そよ風様は、12月31日だけ休みで元旦から始めておられました。芦屋サロン近くのデイサービスもまた土曜に始めたという情報を受けています。世の中ますます高齢社会。わたしたち訪問美容の力が必要とされていることを肌身を持って感じます。美と健康で生きるパワーを共有したいです。

最近、般若心経の意味について勉強しました。「空(くう)」「縁起(えんぎ)」という概念に触れ、～人の縁が目の前にあるものや出来事を作るので、物質や思考より、目に見えない「縁」が一番大事～。これからもご縁を大切にしながら進みます。

今年は日本アピアランスセラピー協会設立10周年！  
秋頃にイベントを考えています。  
2025年巳年は成長の年、何歳になっても前へ前へ進んで行きましょう。

一般社団法人 日本アピアランスセラピー協会  
代表理事 **みきしほ**

イラスト:月与志 <http://tsuyoshi-jp.com>



一般財団法人タカラ杉山社会福祉会協賛

# 第14回みきしほ会(社会貢献に活かせる事を学びます)の報告

日時 2024年12月1日(日)13:00~16:00

会場 兵庫県芦屋市「茶屋集会所D室」(茶屋之町8番20号) ※対象は一般市民です

第1部 (13:00~14:30)

## 健康な肌を保つために看護師が教える♪「スキンケア」講座

スキンケアの基本・自分の肌にあった美肌法について医学をベースに伝えます。

講師 満島みつ子(フリーランス看護師)

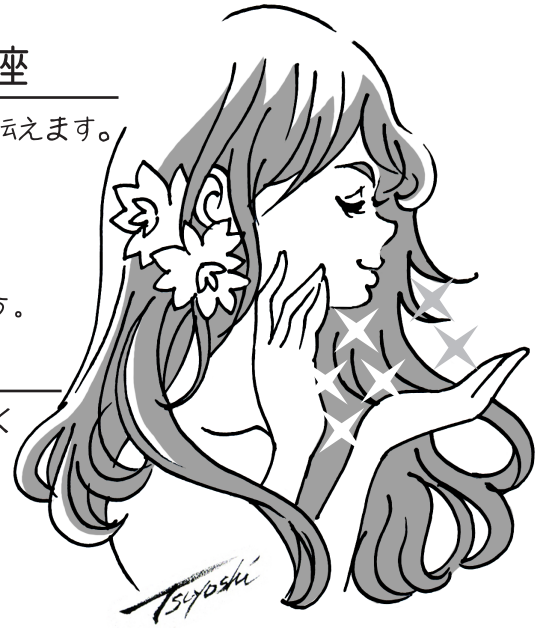
第2部 (14:30~16:00)

ライフスキルやコミュニケーションスキルの一つとしていかがでしょう。

## 「依存症ってなに？」Part2♪

依存症当事者の体験話とともに、日常で活かせるスキルを分かりやすく楽しく学んでいきます。

講師 橋本京子(ASK依存症予防教育アドバイザー・大学非常勤講師)



## ♡感想♡

### 【第1部「スキンケア」】

- 皮膚科の専門的なところからのお話でなるほどと思うところが多くとても良かったです。
- 具体的な塗り方や量まで教えて貰えて嬉しかったです。量は間違っていました。
- とても勉強になりました。内容は興味あることばかりでした。質問もさせていただきとても納得し、実行してみようと思います。
- 美容のことかと思っていたら、日常に応用できる日常を振り返ってああ、あれは!と思う内容で嬉しかったです。肌大事!
- とても身近な内容で、自分だけじゃなく自分の家族など身近な人への参考になる話でよかったです。

### 【第2部「依存症ってなに？」】

- 誰にでもなりうると思います。どんどん生きにくい世の中になって、誰もが何かに依存して快感を得る人が増えていっていると思います。
- 時間があっという間に過ぎました。人数が少ない分、自分たちの困っていることなど話し合いながら進めてもらえてとても良かった。依存症を身近に感じました。
- 経験をシェアしていただきとても大切な学びとなりました。今ここに生きていること出逢えることのありがたさを感じました。
- 辞めたくても辞められない事で、自分でも悩んでいることが依存症になるとしたら自分と障がいのある子供の関係は違うなと感じました。

### 【全体的に】

- とても深いお話が聞けて勉強になりました。ワーク系を入れたほうが楽しそうでいいなとも思いました。
- いろんな角度からそれぞれ共有出来るものがあり、大切な学びがありました。場を企画していただきありがとうございました。
- 悩んだりいろいろな事を思っているのは自分だけじゃないんだなと思えてよかった。自分を俯瞰して見れたらいいなと思った。
- 有意義な時間が過ぎせました。また参加したいです。

聴講中心の会でした。自分を見つめる良い機会になって  
いただけたのではないかと感じます。  
次回は、11月の10周年に向かって進んでいます。



←お問い合わせはこちらから