

4月は新生活や新年度、入学・入社式など、新しいスタートの時期ですね。
背筋を伸ばして前進する皆さまを、心より応援しております。
私は現在、介護施設でのお仕事をお手伝いしていますが、「健康には気持ちが一番大切である」と日々実感しています。心持ち一つで、心身の状態は変わるもの。
つい「もう年だ」「しんどい」と思ってしまうこともありますが、無理をして心を壊さぬよう、今の自分を味わいながら「どう在りたいか」を考えることが、明るい社会づくりへの一歩になると信じています。

ボランティア活動では、会員の皆さんと共に施設を訪問し、メイクやネイル、ハンドマッサージを通じて『美と健康』の喜びをお伝えしています。
受け止め方は人それぞれですが、私たちの訪問を待っていてくださる方には、精一杯の笑顔で向き合いたい。メイク以外にも多彩なアプローチ(引き出し)があるからこそ、多くの喜びを生み出せているのだと感じます。

利用者さんの笑顔が自分の喜びにも繋がる――。
これこそが「一隅を照らす」ということではないかと日々思いながら、アピアランスセラピー協会は11年目を迎えました。

また、サロン「shin.shin」の新メニュー『ローマピンク』も認知度が上がり、ご紹介のお客様が増えています。社会貢献と共に、事業としてもさらに発展させていきたい所存です。

さて、花粉の季節がやってきました。最低限自分でできること、十分な睡眠とバランスの良い食事で整えましょう。お肌は花粉と紫外線の影響を受けやすいため、日々のお手入れが欠かせません。

エステシモからは3月18日、UVケアスプレーとスキャルプシャンプーの新商品が発売されました。美容面から紫外線や花粉から心身を守ってお手入れをさせていただきます。

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