

はじめに

地域から「健康」を広めたい

人は「食事」「運動」「休養」のバランスと体内リズムがよいと、健康的なカラダとココロ、健康的な生活を手に入れることが可能です。

しかし「病院に行くほどでもないが、体調がすぐれない」「病院に行っているが、なかなか改善しない」「病気になるか不安である」…など仕事上、たくさんの方の**カラダとココロの悩み**をみてきました。

今までの技術と経験で、改善の手助け(アドバイス)ができるのに私一人が一生涯にできることは限られています。「どうしたら本気で困っている方の**手助けができるのだろう**」という思いが日に日に強くなりました。そこで、みんなで協力し、大きな力にすることによって現在、解決が求められる社会的課題(メンタルヘルスケア対策など)に今まで学んだ知識や技術をさらに多くの人に役に立てることに取り組み、

『みんなの好きを仕事にして「暮らし」を「地域」を本気で変えていこう!』そんな思いをこめて「求められている」ことを実現するために活動するNPO法人を設立しました。

将来は、人々がリラクセーションを上手に取り入れ、物が豊かなだけでなく、ココロもカラダも豊かで健康的な社会づくりに貢献できればと思っています。



目的

ココロからの「健康」を伝えたい。

「特定非営利法人リラクセーション 桜」は心や体のケアやリラクセーションに興味のある方に対して、健康維持・増進、リラクセーションの調査や分析・啓発に関する事業を行い、より健康的な地域づくりやリラクセーション分野の雇用促進に関する環境づくりを目的としています。

リラクセーションとは

「ホッ」を忘れていませんか？

リラクセーションとは息抜き、くつろぎ、緊張を解くことを意味します。人間にとって大切な休息をもっと大切に、より身近に感じてほしいと思っています。そして、人それぞれにあったリラクセーションを提案していきます。

メンタルヘルスケアとは

楽しく毎日を過ごすために

働く人たちが最大限のパフォーマンスを発揮し、仕事や職場で活躍するためには、メンタルヘルスケア＝心の健康管理が重要とされています。過度なストレスやその問題に対処していくことが解決の第一歩となります。

Relaxation

アロマテラピー

アロマテラピーとは、植物から抽出された香り豊かなエッセンシャルオイル(精油)を様々な方法で利用し、心と身体の不調を改善したり、活力・健康・美容の増進を図っていく自然療法です。



リフレクソロジー

第2の心臓と言われる足を刺激することで、血行を良くし、体内の老廃物を体外へ排出しやすくし、免疫力を高める健康法です。



カラーアートセラピー

色を選ぶ、色を塗る、絵を描くことにより感情発散、ストレス発散の効果があり、右脳を活性化させます。



クリスタルボウル

水晶で出来た打楽器音から放たれる波動は深いリラクセーションへ誘います。まるで深海の中にいるような…。まるで宇宙空間にいるような…。不思議で心地よい音色は日常の喧騒から解放してくれます。



お問い合わせは下記電話番号までお願いします。

特定非営利活動法人 リラクセーション 桜

電話：097-529-5009

携帯：090-3737-3399 (恒廣)

E-mail: happy.sakura.happy@ezweb.ne.jp

Blog: <http://blog.canpan.info/volsakura>

「桜のボランティア日誌」桜の活動を随時更新中!!

メールQRコード



ブログQRコード



健康的な地域づくり

NonProfit Organization

桜

特定非営利活動法人

リラクセーション 桜