

ヘルシーキャンパス自主企画「春の健康増進イベント」開催報告

2019年5月28日

京都大学環境安全保健機構健康管理部門

2019年5月17日（金）12:15～12:45に、京都大学桂キャンパス 保健診療所桂分室で、「春の健康増進イベント」を開催しました。参加者は学生合計4名の方々にご参加いただきました。

当日の様子や参加者の声

「可愛いので作ってみたいと思いました！」「好きなアイドルのトレードマークが薔薇なので」といった動機で今回集まってくださった皆さん。アロマストーン作り体験ということで、アロマストーンを彩るミニ薔薇を作成していただきました。鮮やかに着色された樹脂粘土を丸め、薄く延ばし、1枚ずつ薔薇の花びらのように形成していきます。非常に細かい作業ですが、「普段、こういった作業をしないので楽しい〜！」と言いながら、集中しながらも手際よく作っておられました。あらかじめ参加者の好きなイニシャルを入れて準備しておいたストーンにミニ薔薇を接着し、リボンをかけます。最後にお好きなアロマオイルをストーンに垂らして完成です！可愛い出来栄えに皆さん満足そうにされていました。



続いて桂分室見学会。他のキャンパスの診療所にはない、エクササイズルーム、ヒーリングルームの紹介を中心に行わせていただきました。参加者の皆さんは「ジムに行く時間がないので、研究の合間に来れるのは良いですね」「こんな良い場所があったなんて知らなかった！」と話されていました。そうなんです、落ち着いた環境でエクササイズができて、リラックスできるヒーリングルームを兼ね備えた桂分室は本当におすすめの場所ですよ！

最後に、女性のためのアドバイスブックをお渡しし、生理痛とその仕組み・対処方法について解説させていただきました。生理痛がある方、ない方さまざまでしたが、皆さん聞き入ってくださいました。

参加者の皆さんからは「お話ししてリフレッシュできました」「手作りのものを作る企画があればまた参加したい」等の感想をいただくことができました。

ご参加、ありがとうございました。次回もお楽しみに！



（報告：雑賀 真梨）