

スマイルおかあさん

～いつも笑顔を忘れずに～

こんにちは 母親委員会です。

今年の夏は、最高気温更新・ゲリラ雷雨・熱中症で搬送された人数など、「地球は大丈夫なのか？」と思うような報道が毎日されていました。子どもたちが成人する頃は一体どうなっているのか？不安で、おかあさんはスマイルではいられません。今回受講した「アロマで虫よけスプレー」と「地球のステージ」に少しヒントがあればいいと思います。8月までの活動をまとめました。

7/2 アロマで虫よけスプレー

講師 和田綾子さん

@skipandlaugh

アロマセラピスト・ベビーマッサージ講師

「香りと好きなもののお店 Synage」店主

お店のブログ <http://synage.eshizuoka.jp/>

静岡県焼津市・skipandlaugh.eshizuoka.jp



❖アロマセラピーとは❖

植物から抽出された精油を用いて心と体のバランスを整える自然療法です。精油には香りがあり、嗅覚を通してリラックスやリフレッシュといった心に対する働きかけをします。また、精油には100を超える天然の化学成分が含まれています。この化学成分は体内に吸収され、体内のトラブルを改善したり美容にも効果をもたらします。

❖精油はどんなことに使えるの？❖

香りを楽しむ方法

- ティッシュやハンカチに1滴落とす。
- 素焼きの壺や石、木片に1～2滴つける。
- キャンドルや電気式の芳香器を使う。
- お風呂に入れる(塩大さじ2に精油3滴)
- 吸入法(マグカップに熱湯を入れ、精油1滴落とし、鼻と口を覆うようにして蒸気を吸入する)
- マッサージオイルを作る(小さじ1の植物油に1滴)

- ラベンダーは睡眠の質を上げる殺菌作用と火傷 ゴキブリが嫌がるラヴィンサラは花粉症に効果がある グレープフルーツはダイエットに効果 ユーカリラディアタは解熱作用 シトロネラールは蚊が嫌う ユーカリシトリオドラはリラックスとカゼ 勉強にはローズマリーで覚醒 咳にはフランキンセンスやサンダルウッド……

アイデアで

- ・掃除機のゴミパックに精油を1滴つける
- ・バケツの水に精油を1~2滴入れ、ぞうきんがけに。
- ・ティッシュに精油を落として名刺やレターセットを香りづけ。
- ・ポットのお湯が残ったら洗いおけにあげて精油を2~3滴落とすと空間が香ります。

❖作ってみました!❖

《材 料》 無水エタノール/5ml
精製水/45ml
精油/10滴

《作り方》 ボトルに無水エタノールを入れる。
そこに精油10滴を加える。
精製水を入れれば出来上がり!



カンキツ系・フローラル系・ミント系など、先生のアドバイスでブレンドしました。講習に使った会議室がしばらくとてもよい香りに包まれて気持ちのよい時間が過ごせました。

❖参加者の感想❖

初めてアロマについて勉強させてもらいました。いろいろな精油や精神面や身体バランスを整える事が出来ると聞き、驚きました。効能を聞き、自分で好きな匂いでアロマを作らせてもらいましたが、先生にそれが今一番ほしがっているものですよ、と言われ納得できました。

アロマは香りだけでなく、その精油のもたらす効果もそれぞれ違うので、それぞれを考えて、自分の好きなブレンドをしてオリジナルの虫よけを作ることができ、ただの虫よけではなく、気分も良くなる気がして、これからつけるのが楽しみです。

アロマは今まであまり興味がなかったのですが、特に勉強したことがなかったのですが、精神面のほかに熱や咳、火傷にも効果があることを知り、とても勉強になりました。家に帰って早速、草むらで遊ぶ5歳の娘に使ってみました。「いい匂い!」と気に入ってくれました。

ミント系の虫よけを作ったのですが、とてもすがすがしい香りで家族にも好評でした。ついでに頭の血流も良くなるのか…。アロマを知るよいきっかけになりました。

さっそく網戸に吹いています。子どもたちが「いい匂い♥」と喜んでます。



普段から香りは好きで試すのですが、説明を聞いて奥が深いのだと思いました。敷居の高い感じがするアロマショップだけど丁寧な説明と本物の精油…値段には代えられないな。虫よけも毎晩、虫も寄らずいい香りに癒されて寝ています。

7/6 安倍川まつり

駒形小学校の安倍川まつりは51年の歴史をもつ行事です。お神輿やのぼりをみんなで手作りして学校から安倍川まで練り歩いた後、1・2年生を乗せた蓮台を男子は赤ふんどしをキリリと締めた5・6年生が担いで実際に川を渡ります。親子三代にわたり参加している家庭もあり、地域に密着したお祭りです。歴史を勉強し、みんなで協力して一生懸命準備している姿が印象的です。



7/13 静岡市PTA連絡協議会 創立10周年記念事業

静岡市と清水市が合併し新組織の静岡市PTA連絡協議会が結成され10年を迎えました。

10年間の会長・副会長・理事の皆さんをお迎えし、記念式典と記念講演会が行われました。講演会は、講師 NPO法人地球のステージ 桑山紀彦氏の「地球のステージ1+災害特別編」でした。

《地球のステージとは》

1996年1月に始まった「紛争、災害貧困の地の子どもたちに音楽と映像で近づく」というコンサートステージです。

年間200回ほどの公演を全国各地で学校現場を中心に行っています。世界の紛争、災害地での現役医師が出会った人々の輝き、明るくたくましく生きる姿を、オリジナルの音楽と大画面の映像、語りを交え、観た人がそれぞれに受け止め、感動できる内容になっています。世界の事を題材にしますが、自分自身の事に置き換え身近なものとして感じるように工夫しています。

また、事務局のある宮城県名取市は東日本大震災により大きな被害を受けました。震災を風化させないように、ここで奮闘する人々の姿も伝え続けています。

企画・出演 桑山紀彦氏

プロフィール

精神科医、心療内科医、医学博士
NPO法人地球のステージ代表理事。日本で医師として診療を行う一方、パレスチナ、東ティモール、地震等の被災地での国際医療支援活動「地球のステージ」公演など幅広く活動中。東日本大震災では自ら被災しながらも直後から診療を再開、被災した人々の心のケアを行う。現在は宮城県名取市にある東北国際医療会に所属。日々の診療にあたる。

8/17

第一ブロック バルーンバレー大会

今年も白熱した試合が行われました。皆さんお疲れさまでした。

優勝 新通小学校	準優勝 田町小学校	3位 足久保小学校	4位 末広中学校
5位 番町小学校	6位 井宮小学校	7位 美和小学校	8位 籠上中学校
9位 安西小学校	10位 井宮北小学校	11位 美和中学校	12位 安倍口小学校
13位 駒形小学校	14位 安倍川中学校		



情報交換会

バザーでの値段の決め方。バザーのメリット・デメリットについて。

役員の決め方について。「他の学校はどうしてるの?」「これでいいの?」「もっといい方法は?」
たくさん情報を交換していきたいと思います。

お知らせ

静岡市PTA連絡協議会のホームページ「PTAしずおか」に母親委員会活動報告などがアップされています。ご覧になってみてください。 <http://www.pta-shizuoka-city.org/>

お詫び

スマイルおかあさん1号(7月5日)の掲載に誤りがありました。



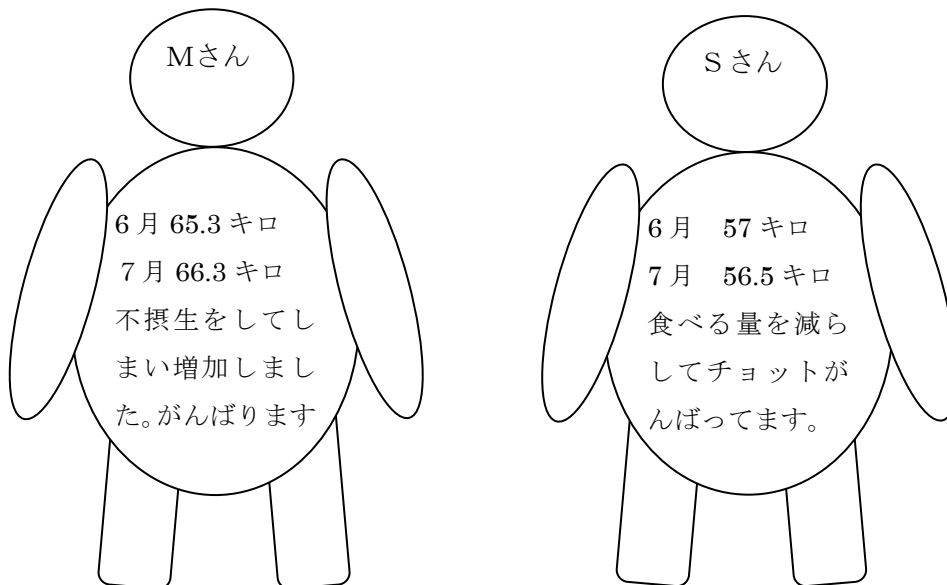
田町小学校 9月28日 ふれあい祭り

井宮小学校 10月27日 フェスタ井宮 です。

関係者の皆様にご迷惑をおかけしました事をお詫びいたします。

おまけ

籠上中学校PTA本部役員のMさん(男性)とSさん(男性)の健康を応援するコーナーです。
7月に体重測定をしました。お二人ともプレッシャーを感じていらっしゃいます\(\o\o)/!



アロマの先生に教えてもらいました!

グレープフルーツ(皮)の香りを嗅ぐだけで痩せる効果が期待できます。香りを嗅ぐと、グレープフルーツに含まれる精油成分のリモネン(Limonene)が鼻腔を通過して脳に伝わり、交感神経が速効的に活性化します。交感神経は、呼吸や脈拍をコントロールし、血行促進、エネルギー消費を促して、身体の動きを活発にするため、痩せられるそうです。ただ食べるのではなく、意識的に香りを嗅ぐとより効果的だそうです。