

賢くリッチに生きる女性の情報紙

みゆ〜ず



月刊みゆ〜ず・暮らしの情報のバックナンバーはホームページでご覧になれます。

あなたのお家のお友達だったぬいぐるみをクリスマスツリーにしませんか？

エコぐるみツリー つくります。

2008年12月
登場

現在、ぬいぐるみは「ゴミとして処分されている」という現状があります。そのゴミとして処分されてしまうぬいぐるみを再利用して2008年度のクリスマスツリーをつくります。ツリー設置日とクリスマスの当日にはセレモニーを予定しております。

お家に眠っているぬいぐるみをワンダーパークにて引き取ります。

引き取り期間 9月1日〜10月中旬

クリスマス後、バレンタイン時期には…

「エコぐるみツリー」として生まれ変わったぬいぐるみたちがまた新しい「いのち」として生まれ変わる予定です！お楽しみに！

ナムコワンダーパーク ホークスタウン お問い合わせ 092-833-8282

市民戦史講座 「南京事件の真相」

歴史はあなたに多くのことを語りかけてきます。

東京裁判で、日本軍が大量の中国人を南京で虐殺したと知らされ、多くの日本人は驚きました。果たしてそのようなことが本当にあったのか、歴史に残る資料を踏まえ、その真実を明らかにしていきます。

日時 平成20年10月12日(日) 13時30分〜16時

場所 久留米市荘島公民館(コミュニティセンター)

講師 黒木実馬氏

内容 南京事件の概要と東京裁判記録の検証

主催 歴史探訪の会

後援 久留米市教育委員会

受講料 会場使用料1人100円

問合せ・申込先 黒木まで TEL090-8900-9492

ベターホーム協会は、「食べもの大切運動」を始めました

現在、日本の食糧自給率は約40%と、危機的な状況です。それなのに、日本人はかなりの食料を食べ残し、捨てています。この現状を改め、食料をむだなく食べることが、私たち日本人にとって、これからますます重要になってくるでしょう。

①「食べもの大切運動」のシンボルマークを作りました。

このマークを広め、運動にご協力ください。



だいこんはしっぽから葉先、皮まで、捨てる場所がない野菜です。また、ほとんどが国産であるところから、「無駄にしない」象徴として、運動のシンボルにしました。食を大切に、いつくしむ心が伝わる、心温まるシンボルマークです。愛称は「だいこんハート」です。このシンボルマークを無償で提供いたします <http://www.betterhome.jp/index.php> (動画はこちらからご覧ください) ※いろいろなパターンをご用意しています。

②食べものを大切にするための、マニュアル集を作りました。ぜひお求め下さい。

『大切な食べものを無駄にしない読本』
—食品保存マニュアル—

食べものを無駄にしないために、肉、魚、野菜、調味料、乳製品などの保存方法を、項目ごとに160品。どうやって保存すればいいのか、いつまでに食べればいいのか、冷凍できるのかできないのか、など、ひと目でわかる役立つマニュアルです。

『続・大切な食べものを無駄にしない読本』
—食べ物を捨てない調理マニュアル—

冷蔵庫に残りがちな野菜の皮、残ったおかず、煮汁、とうふ、かまぼこ、もやし、調味料…。残りがちな食材や調味料を使い切るためのアイデアやレシピが満載です。ガスや電気など、資源を無駄にしない調理法もついています。



◆読本・お申し込み方法◆

*封筒に300円分の切手(1冊分・送料込み)を入れ、ご希望の読本名・ご住所・お名前をご記入の上、下記までお送り下さい。折り返し、郵送します。

*送り先

〒810-0001 中央区天神2-13-17-3F (財)ベターホーム協会 読本係

アロマテラピー

暑さ寒さも彼岸までの言葉通り朝夕は秋の冷気が心地よく肌にしみるようになりました。今頃は夏の疲れの出る頃でもあります。温暖化の影響で、日本の気候も変わりつつあり、台風だけでなく地震やゲリラ豪雨など、自然の脅威を感じずにはられない毎日です。

万が一の避難生活に備えて…また、電気や水道が遮断された生活が続いた時のために準備を…そう考える人も少しずつ増えているようです。

物理的な面で不便だけでなく、いろいろな不安やストレスを伴う避難生活。そんなときもアロマケアが大いに役に立つのではないかと思います。

突然の大災害で、体ひとつで逃げるのが精一杯というのならともかく、少しでも避難グッズを準備することができる状況であるのなら、是非、精油を持参するようにして頂きたいものです。精油そのものは10ml入りの小瓶が標準サイズで、そんなに場所も取りません。余裕があればスプレー瓶や精製水、エタノール、コットンなどがあるとさらに便利かと思います。

まず一番にお勧めなのは定番のラベンダーです。リラックス効果も高く、心と体、両方の痛みを洗い流してくれる作用がありますので、不安やストレスを伴う避難生活をサポートしてくれることでしょう。ティッシュやハンカチ

などに1滴垂らすだけで、芳香浴が楽しめます。夜になかなか寝付けないときにも役に立つ事と思います。さらにラベンダーは唯一原液塗布をしてもいい精油なので、患部に1〜2滴直接塗布することも可能です。やけどや擦り傷、風邪の引き始めなどにも効果があるため常備薬のような役目を果たしてくれます。ちょっとしたケガや皮膚のトラブルにお使いください。

次にお勧めなのは殺菌・抗菌作用で有名なティートリーです。芳香浴を行うと、空気の浄化に大変効果的で、病気などの感染防止効果も期待できます。集団生活でお水もともに使えず衛生面も心配だ…という時に消毒・殺菌剤として大変重宝するでしょう。容器にお水を入れ、ティートリーの精油を数滴加えたものにタオルを浸し、固く絞ったもので、手足や体を拭いてもいいし、スプレー瓶を持参しているのなら即席で消毒液を作りましょう。無水エタノール5〜10ccに精油を4.5滴加えて混ぜ、精製水(なければ普通の水)40〜50ccを加えたら出来上がりです。無水エタノールがないときは、お水に直接精油を混ぜても構いませんが、使用するときに必ずよく振ってから使いましょう。ルームスプレーとしても使えますし、便座スプレーにしたり、気になるところにスプレーして拭きあげたりと、大変重宝します。このラベンダーとティートリーの2種は是非携帯していただきたい精油です。あとはこれに、自分が一番

落ち着くという香りをひとつ。あるいはこういう目的にも使えるように…というものをプラスしておくとも安心かと思えます。ポイントとしては、公共の場で使うことも考えて、一般的に好まれるような柑橘系の香りを中心に選び、香りも強くなりすぎないように控えめに使うことです。例えば、オレンジの香りは気持ちが明るくなり、食欲増進効果があります。また子供の大好きな香りですので、小さなお子様が一緒の場合には役に立つでしょう。また、頭痛や胃の不調の時のために…という方にはペパーミントやレモンをお勧めします。これらの精油にはリフレッシュ効果もあります。こういった精油は旅先やキャンプなどのアウトドアライフでも大変役に立ちますので、ぜひ持参していただきたいと思えます。

ちなみに、私は外出する際に必ず持ち歩く精油がいくつかあります。ラベンダーやペパーミントはもちろん、レモン、さらにウッディ系のものを…という感じです。ティートリーはスプレー液にして携帯しています。仕事先やレジャーなど、いろいろな場面で助けられていますよ。みなさんも是非お試しになってはいかがでしょうか？

LICフレグランススクール認定講師 牧坂久美子

