



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。

公民館利用者作品発表会開催

八女市(中央・東・西・上陽)公民館で、サークル活動をしているグループや、八女地区高齢者はつつ活動拠点事業受講生、公民館短期講座の受講生による水墨画、書道、絵画、写真、手工芸、川柳、短歌、俳句などの作品約400点を発表展示します。

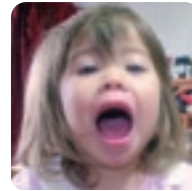
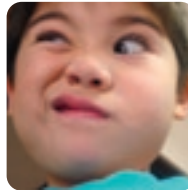
日時 21年1月18日(日)午前9時~午後5時まで
1月19日(月)午前9時~午後4時まで

会場 八女文化会館
問合せ先 八女市中央公民館 TEL22-5332



“Say what?”

伊之坂ミキ



先日、共生の森に子供を連れて遊びに行きました。お母さん達が子供に何をあげるかという話になりました。「そうねえ、Willかなあ」「買ってあげたいけど、ゲームばかりすることになるからいやだなあ」「ちょっと、高いからねえ」いろいろなおもちゃをすでに待っている子供達だからほとんどほしい物がないのが現実です。その日、私が提案を出したのが一泊の家族旅行。やっぱり物より子供達の記憶に残るのが思い出でしょう。

今年のクリスマスに私から主人と子供にあげたいのは物ではありません。主人に1日友達と大好きなバイクでツーリングに行かせたいのです。仕事の写真家ですので休みがほとんどありません。青空の下でビュンビュンではしるのがいやしてくれるでしょう。快にあげたいのは食べ物に挑戦する心です。だいふく野菜を食べることができていますが果物のおいしさがまだまだわかりません。リンゴとバナナのみ。八女でとてもおいしいイチゴとぶどうをつくっているのでも味わえたらいいのにといつも思います。ジェイミにあげたいのは「言葉」です。自分の伝えようとするのがわかってくれないのがとてもかわいそうです。理解しようとする私達も大変です。来年の今ごろこの問題がないと思いますが少しでも早くジェイミとの会話をしたい私です。

自分にクリスマスプレゼントをあげることができたら、時間を止めて、一瞬を写真のように撮ることです。20年後その一瞬を箱から出して、主人、子供、自分の成長を見て、「なつかしいね、楽しかったね」と言えるように毎日明るく生きていきましょう。

Merry Christmas everyone and have a wonderful New Year!



平成21年 新春言例 三社詣の旅



参加者には干支の湯呑みをスしゼント

旅行期日 / 1月10日(土)

旅行代金: 8,300円 (大人お一人様)
(子供料金は、¥7,300です)

募集人数 / 200名 (最小催行人員180名)

- 道の神様~交通安全
- * 宗像大社
- 学問の神様
- * 太宰府天満宮
- 商売繁盛の神様
- * 宮地嶽神社

■スケジュール

専用列車(特急利用)	※号車ごとに参拝						
羽犬塚駅	二日市	太宰府天満宮	天満宮境内参拝後、昼食(中神茶屋)	駐車場集合			
9:13頃	9:50発	徒歩	(記念写真) 11:40頃 12:20頃	徒歩	13:20頃		
太宰府IC	古賀IC	宗像大社	宮地嶽神社	古賀IC	各地へ		
13:50頃	14:10頃	15:00頃 15:40頃	16:10頃 16:50頃	17:20頃			

アロマセラピー

寒い季節になりお肌の乾燥やかサカサカが気になります。我が家では、精油入りの手作りローションやハンドクリームを使って毎日保湿ケアをやっていきます。保湿対策といえはもうひとつ…、トリートメントも大変効果的です。

アロマセラピーという、香りを漂わせて楽しむもの…というイメージが強いようですが、手作りのスキンケアグッズを作ったり、ベースオイルで精油を希釈してトリートメント(マッサージ)を行うことで癒し効果と薬効効果のある香りの成分を体内に取り入れることが出来るのです。(この時、決められた濃度は厳守するようにしましょう!!)精油の成分は分子量がとても小さいので、ちゃんと皮膚の内部にまで浸透し、私たちの身体に作用してくれます。私は、お風呂上りに自分自身をそして子供たちにはお休み前にトリートメントをするようにしています。

まず、我が家の子供たちですが、まだ7歳と4歳ですので、基本的には精油は使わず、ベールオイルのみでケアをしています。(小さなお子様のケアは原則としてベースオイルだけで行いましょう。)ベースオイルも実はたくさんの種類があって、すべて薬効効果がありますので穏やかな効果が期待できるんですよ。例えば普段よく活躍するスイートアーモンドオイルは、ビタミンやオレイン酸を豊富に含み、肌をふっ

くらかと柔らかくする作用があります。ベビーマッサージにも使えるお肌に優しいオイルで、もちろん大人もこのベースオイルだけのケアでもOKです。さらに効果を期待する場合は、このスイートアーモンドオイルなどを基本にしていろいろなベースオイルをブレンドして使うことができます。

例えば、ひどい乾燥肌や荒れた肌にはカレンデュラオイルやカメリアオイル、日焼け後のケアにはポリジオイルなどがお勧めです。フェイス用には肌への浸透性が抜群のマカダミアナッツオイルや、美容液としても使えるという月見草オイル、ローズヒップオイルなどがいいでしょう。

そしてさらにステップアップしたところで、これらのベースオイルに精油を取り入れていくのです。私の場合、ボディ用には血行をよくする柑橘系やデトックス効果のあるジュニパー、ローズマリー、サイプレス、パチュリなどの中から好きなものを適当にチョイスしてブレンドします。

ちょっと肩凝りや筋肉痛が…という時には、ラバンジンやレモンユーカリ、ペパーミントなどが加わり、風邪気味かな~というときにはティートリー、ユーカリやラベンダーなども使います。もちろん単純にリラックスしたいから…と好きな香りを取り入れるだけでもOKです。またフェイス用としては美肌効果が高く香りも優雅な、ネロリやローズなどを使ってもいい

でしょう。この時に首のケアも忘れないようにしてください。

やり方はリンパの流れにそったケアが最も効果的ですが、まずはタッチングケアを楽しみながら優しくもみほぐしたり、ツボを軽く刺激したり…というところから始めてみましょう。

注意事項としてはお部屋の温度を最適にすること、必ずパッチテストを行うこと、精油を使う場合は濃度をきちんと守り、静かな環境で行うことです。

子供たちのお休みタイムにトリートメントをしてあげると、気持ちよさそうに眠ってくれますよ。親子の大切なコミュニケーションとしても役に立ちますし、子供をケアしてあげること、お母さんの手もしっとりとしてきます。そして何より嬉しいのは、トリートメントをしている間は(してあげている間も)、香りによるリラックス効果もプラスされて、とても穏やかに優しい気持ちになれることです。覚えてしまえば、とても簡単に、そして気軽にできます。どうぞチャレンジしてみてください。

LICフレグランスクール認定講師 牧坂久美子
☎: 090-2714-9172
e-mail: nk_makisaka@sunny.ocn.ne.jp

*アロマトリートメントやリンパに関する事は、講座の中で詳しくお話しております。受講生は随時募集中です。どうぞお気軽にお問い合わせください。