

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。

一周年記念事業のご報告

明けましておめでとうござい
ます。今年もどうぞよろしくお願
いいたします。遅くなりましたが、
去る10/18(土)に行われた「ちく
たくネット」の一周年事業のご報
告をさせていただきます。当日は
60名近くの関連機関、当事者やご
家族、一般の方においでいただき
ました。

第一部の基調講演では、社会福
祉士である奥村氏から、事例を通
してご本人と一緒に、その方の
強さに注目して課題に取り組み
ることが必要であるというお話が
ありました。第二部では、実際に「ち
くたくネット」をご利用いただい
ている当事者の意見発表があり
ました。どんなときに活用してい
るのか、どのような相談室を望む
のか等の率直な意見が出されま
した。今後の活動にも、ぜひ活か
していきたいと思えます。第三部

では北島室長と民生委員さんとの
対談がありました。障害のある
方が地域で生活していくためには、
地域の方々のご協力が必要です。
近隣の方に見守りや声かけをお
願います。「地域ネットワーク」を
筑後市では2ヶ所、ご協力をい
ただいています。

ご来場の方にも、それぞれの立
場からのお話を通して、「地域で
暮らす」とはどんなことなのか？
について感じていた
だけたようです。

「ちくたくネット」
では、今後も様々な
講演会や学習会を計
画していきたいと思
っております。「こん
なことを知りたい」「こ
んな学習をして欲し
い」ということがあ
れば、どんなにお寄
せいただければと思
います。(恵)

障害福祉なんでも相談室「ちくたくネット」
☎ 0942-52-6699
☎・FAX 0942-52-6764
✉ chikutaku-net@tune.ocn.ne.jp

アロマセラピー

寒さが身にしみ
る季節が続いてい
ますが、皆様お元気でお過ごしでしょうか？昨
年からインフルエンザの大流行がたいへん話
題になっています。40年に一度とも100年に一
度とも言われる大流行ですが、今話題になって
いる新型タイプのもは、過去に感染した人が
いないわけですから、世界的にも免疫を持って
いる人がいないということになります。

そんなものが大流行したらと考えると恐ろ
しくなりますが、現時点で私たちにできることは、
①日頃から免疫力を高めておくこと ②しっ
かりと予防対策をすること、このふたつではな
いでしょうか？そしてアロマセラピーもその
ために大いに役に立ちます。まず免疫力につ
いてですが、私たちの体内にはもともと優れた免
疫機能が備わっています。血液中の白血球がそ
の役割を果たして、絶えず体内をパトロー
ルし、病原菌などの異物を見つけたら、それら
を攻撃し、やっつけてくれているのです。けれ
どもその白血球(パトロール隊)の数は、スト
レスや無理な生活が原因で減少していくことが
医学的にも実証されています。つまり、スト
レスは免疫力を低下させてしまい、インフル
エンザだけでなくいろいろな病気にかかりやす
くなってしまふということなのです。

「ストレス」というものが本当に深刻な問題
となってから もう随分になります、やはり”
たかがストレス”では済まされません。日頃から、
適度な休養をとることはもちろんですが、上手
に気分転換をはかり心の休息をとることも忘
れないようにしましょう。悩み事などを抱えて、
不安や緊張が続いている方も要注意です。必ず
リラックスタイムを作るようにしてください。

そんな時に癒し効果抜群のアロマセラピー
がとて役に立ちます。心地いい香りは私たち
の脳を刺激し、自律神経のバランスや免疫機能
を正常にするよう働きかけてくれるのです。

香りの好みは人それぞれですが、私の場合、
最近パチュリ、ヒバ、ベルガモット、ミルラや
ベンゾイン、ローズなどが落ち着くようです。
ローズマリーやレモンなどのリフレッシュ系

の香りを使うこと
もあります。

インフルエンザ
対策としては、香り
を楽しむ際に抗菌
力の強い精油をブ
レンドするのがい
いでしょう。アロマ
セラピーで使う精
油にはすべて薬効
効果がありますので、
精油を使って予防
対策を行うことも
可能です。

精油は細菌だけ
でなく、ウイルスに
対しても効果を発
揮するといわれて
おり、インフル
エンザウイルスに対しても感染力をなくしてしま
うほどの効果が期待できます。特にお勧めの精
油は、ティートリーやオレンジ、レモン、ユーカリ、
ローズウッド、ラベンサラ、などです。芳香浴を
行うと、室内の殺菌・浄化が出来ます。精油入り
の消毒スプレーを作り、ルームスプレーとして、
あるいは外出時や外出後の消毒スプレーとして
持ち歩くこともお勧めです。それから、マス
クの外側(皮膚に接しない側)に精油を1滴落
したものを着用しておく、病原菌の感染防止
に大変効果的です。

もちろん外出後の手洗いやうがいも こま
めに行うようにしましょう。その際コップ一杯
のお水にティートリーを1滴落としたものでう
がいをすると、ウイルスなどの病原菌の予防効
果が期待できます。(私もよく行っていますよ。)
(うがいに使える精油はこのティートリーだけ
ですので、くれぐれもご注意ください。)ただし、
ティートリー水を口に含むと若干苦味や刺激
を感じますので、苦手な方やお子様に対しては
タイムやセージなどのハーブティーを濃い目
に煮出して、その抽出液でうがいをするのがい
いでしょう。ハーブに関しては、免疫力を高め

“Say what?”

伊之坂ミキ



年を明けて、もう1週間が過ぎました。
仕事が5日に始まったのですがまだまだ
お正月気分です。年末掃除が年
始め掃除になって、家がなんとか新年
迎える準備ができました。家が片付け
ているととても気持ちがいいですね。そのす
っきりした気持ちで今年の抱負を考えだしま
した。アメリカ人は年を始めるとNew Year's
resolution(抱負)を決めます。だけど、目標
をたくさん決めがちですのでその年を振り返
ってみればがっかりする人が多いです。なので、
今年1つの抱負に決めることにしました。そ
れは毎日6時に起きることです。朝は自分の
時間にしたいと思います。その日の流れを考
えたり、コーヒーを入れて、本を読んだり、メ
ールをチェックしたりしようと思っています。
考えてみれば目覚まし時計をセットするだけ
で終らないことですね。6時に起きられるように11時前に寝ることもし
なければなりません。ということで子供達と一緒に寝ることになります
〜9時……うん……早いね。だけど、寝かしている時に横になって眠
くなりますから……寝てしまいます。その時よく4時半目が覚めます。
うん……起きるのが早いから二度寝……で、朝寝坊!! 決めたから
6時です。目覚まし時計をセットして、頑張ります! 皆さんはどうですか?
2009年の目標はなんですか? 達することとしてみて、ゴール目指して
みて下さい? 明るい年になるように楽しく過ごしましょう。

お知らせ

関ヶ原の戦いは誰が起こしたのか?

(兜の前立に愛の文字を掲げる武士が居た)

歴史はあなたに多くのことを語りかけてきます。
今年のNHK大河ドラマ「天地人」は、上杉藩家老職の直江兼続を取り上
げています。このあまり知られていない武士に焦点を当て、彼のことを知る
ことによって大河ドラマをより楽しんでもらえればと思っています。

市民戦史講座 「直江兼続と関ヶ原の戦い」

上杉藩家老職の直江兼続の足跡を辿り、彼が上杉藩で成し遂げた業績を
確認するとともに、日本の歴史の中でも最大の戦いである「関ヶ原の戦い」
にどう関わっていたのかを明らかにし、一人の武士の生き方を見ていくこ
とによって、参考とすべき事を学んでいきます。

- 日時** 平成21年2月1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 (元防衛大学校戦史講座助教授、元幹部候補生学校戦史教育科長)
- 受講料** 会場使用料として1人100円

■主催：歴史探訪の会 ■後援：久留米市教育委員会

— 申込み・問い合わせ先 —
黒木まで TEL 090-8900-9492

るといわれるエキナセアやエルダーフラワー
もお勧めです。

いずれにしても、アロマケアが最も効果的な
のは予防ケアと、風邪の引き始めの時のケアです。
本来の免疫力を保持する為にも日頃からしっ
かりと”健康管理”を行い、必ずリラックスタイ
ムを作って、免疫力を高めておくようにしまし
よう。

心が元気でいることが、体の健康へとつなが
ります。そのためにアロマセラピーを大いに活
用していただけたらと思います。

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

*アロマセラピーは香りを楽しむだけでなく、
病気の予防やちょっとした体の不調に役立
てることもできます。香りを楽しみながら癒
されることが 心と体の健康へとつながる
なんて、素敵だと思いませんか? 興味のある
方はどうぞお気軽にお問い合わせください。
受講生は随時募集中です!! (出張レッスン可)。