

# “Say what?”

伊之坂ミキ



今回、うちの長男、快のスクールハンティングは一番近い八幡小学校と二番近い三河小学校です。二つとも一学年ずつしかありません。三河小より八幡小の人数が40人ほど少ないのです。訪問した時、二つの教頭先生と校長から「11月1日から八女市全体小学校を開校しますから、その時に来たら？」と言われましたが、この記事のことを説明してみたら、何とか学校を案内してくれました。約150人の八幡小なんだけど、人数の割には校舎が広く感じて、なんとなく、ちょっとさびしい感じでした。だけど、1年と2年生の教室の前を通ったら、とても明るい元気な歓迎をしてくれて、ちょっとホッとしました。体育館がもうすぐ工事に入りますので、きれいな体育館が楽しみでしょうね。だけど、工事中の6ヶ月間の体育授業が大変そうです。

三河小学校といえば新しい！教室が昨年から全体的にきれいになって、とても魅力的。夏には涼しい、冬には暖かい木材作りの教室が理想的な環境だと思います。個人的、三河小学校が好きです。小学校で英語を教える時、三河の生徒の素直さに感動しました。そのことを学校が教えることができるかどうか分かりませんが、少しでもその素直さが快に染まれたらいいなあと思う私です。

一番近い八幡小、ちょっと遠くて好きな三河小。通わせる学校をどこにしましょう。なかなか、決断に着かない。

一

## アロマテラピー

本格的な夏がやってきました。湿度の高い日本の夏は、不快指数も高く、猛暑が続くと、体調を崩す方も多くなります。心地よく過ごすための工夫は非常に大切で、もちろんエアコンを使うこともあるでしょう。けれども快適だと感じる温度には個人差があり、特に冷え性の女性にはとてもつらい環境となります。設定温度をもっと考慮したいところですが、職場や公共の乗り物、施設内などは温度設定されているところがほとんど…夏場だということに冷え対策が必要な方がたくさんいるのが現状です。

クーラー病による冷えは、喉を痛めたり、頭痛や肩こり、生理不順や月経時のトラブル、膀胱炎など様々な体の不調につながります。

ひざ掛けやカーディガンなどの羽織るものを準備することも大切ですが、内側からのケアもしっかり行いましょう！

まずお勧めしたいのはハーブティーです。血行をよくして、体を温めるカモミールやエルダーフラワー、代謝を促進し、疲労回復効果のあるハイビスカスがよいでしょう。ルイボスティも効果的です。ビタミンCたっぷりのローズヒップをブレンドすると相乗効果がアップします。

入浴もシャワーで済ませず、できるだけ浴槽に入ってしっかりと温まり、代謝を高めるようにしてく

ださい。その時に、自分の好きな香りを使ったアロマバスも大変効果的です。冷房の効いた職場での業務、乗り物での移動となると、なかなか汗をかくことがありませんが、夏は季節的に代謝が盛んになる時期ですので、それなりに汗をかくことも大切です。しっかりと汗を出すためには半身浴がお勧めです。15～20分程度、ゆっくりとした気分で行ってください。(日中も冷房の室内に長時間いるのではなく、時々外気に当たって汗をかくことを意識するようにしたいものです。)精油は オレンジやラベンダー、グレープフルーツ、ジュニパー、ベルガモット、ジンジャーマジョラム、ローマンカモミール、ローズマリーなどがいいでしょう。精油を希釈する際は発汗作用のあるバスソルトをお使いいただくというそう効果的です。(柑橘系の精油は代謝をよくする作用がありますが、塗布した直後に直射日光を浴びるとシミになる可能性もありますので夜だけの使用にしましょう。)

また、ストレスの影響もあなどれません。本来人間の体は一定の体温を保つために、汗をかいたり体を震わせたり…という体温調整機能を備えており多少の外気温には左右されないようにできています。それには自律神経の交感神経の働きが大きく関与していますが、ストレスが重なって、イライラしたり思い悩んだりすることが多くなるとこの自

「休日の過ごし方」  
「まだお昼前なのに何もする事がない、暇やん…」  
「趣味は？ やってみたい事は？ 行ってみたい所は？」  
「聞いてみますが、べつに…」という答えが返ってきた。時間が合う友人を昼食に誘ってみてはどうかと提案をしますが、気乗りがしない様子でした。彼らを見てみると、行きたい気持はあっても障害によって一人では行動することが難しいという人が多くいます。その為、アイデアを出したり一緒に行動したりする人が必要です。ちょっととしたサポートがあれば、人が人を呼び出しめるようになるのではないかと思います。「休日には自分が元気になる為に使うもの、心身共にパワーアップする為に使うもの」という思いを持ち、楽しみを探す為には、彼等が集まれる場所が必要だなと思う日々です。(△)

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

律神経のバランスが崩れ、代謝力も体温調節機能も低下するといわれています。もちろん冷え性も悪化してしまいます。さらに現代特有の室内と室外の温度差も大きな負担となります。

自分の落ち着く香りを楽しみ、リラックスする時間を設けることも忘れないようにしてください。特に冷え性の方は呼吸も浅くなりやすいといわれています。好きな香りを取り入れて、大きく深呼吸するようにしましょう！

最後に。。。やはり心の持ち方も大切です。心と体はつながっているのです。先月ご紹介した、ペパーミントやローズマリー、レモンなどのリフレッシュ作用にある香りも上手に取り入れて、爽やかな香りを演出し、「私は元気！」とポジティブな自分でいたいです。アロマテラピーケアはそういったちょっとした気持ちのコントロールのためにとっても効果があるといわれています。是非、毎日の生活に、さりげなく香りを取り入れてみてください。

LICフレグランススクール

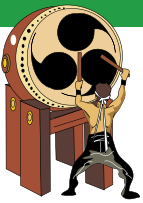
心香る教室“Litsea~心身に太陽の輝きを~”

認定講師 牧坂久美子

☎:090-2714-9172

e-mail: nk\_makisaka@sunny.ocn.ne.jp

# 第4回 和太鼓 競演会



～やめの大地に響く 太鼓の音色～

- 開催日 平成21年9月21日(月・祭日)  
午後1時(雨天の場合は中止します)
- 開催場所 八女の祭りステージ  
(八女伝統工芸館駐車場)
- 募集  
Kids太鼓チーム 6チーム(構成は小学生以下)  
和太鼓チーム 6チーム  
\*構成数は自由(但し、小学生以下の子供だけのチーム構成での参加は不可)
- 募集期間 8月3日(月)午前10時～  
9月4日(金)午後5時迄  
\*募集締切り後、説明会を開催致します。  
(後日ご案内致します)
- 内容  
Kids太鼓 演奏会  
各チーム5分以内での演奏  
演奏内容については各チームで構成する  
★出場全チームに参加賞  
和太鼓コンテスト  
各チーム10分以内での演奏  
演奏内容については各チームで構成する  
★入賞  
優勝 賞金10万円  
準優勝 賞金5万円  
第3位 賞金3万円  
他 演技賞・努力賞・敢闘賞
- お申込み・お問い合わせ  
八女商工会議所 TEL. 0943-22-5161  
主催:八女の祭り提灯部会・八女商工会議所

## 夏休みの思い出づくりになごみ町・三加和の里へ

### 三加和温泉

### キャンプ場

毎月26日は  
風呂の日です



地元産の旬の食材をつかったお食事となめらかな温泉で日頃の疲れをリフレッシュ  
入湯料/大人400円 (PM6:00より300円)  
美肌の湯  
源泉100%かけ流し!



キャンピングカーもご利用できます  
キャンプの方は何度でも隣接温泉施設をご利用できます  
古代の城跡や隣接するカブト虫の森でグリーンツーリズムに触れてください  
入園キャンプ料/1泊2日2,000円 1組4名様まで  
1名増1日250円  
日帰りバーベキューもできます!(要予約)  
八女筑後より車で約40分

株式会社 肥後 元気村  
玉名郡和水町  
TEL.0968-34-4221  
<http://www.genkimura.co.jp>

この夏は暑さに負けずにお勉強…

## 黄檭の会 『公開講座』ご案内

とき 8月22日(土) 午後1時30分～ 会場 サンコア(視聴覚室)

講師 安保博史先生 テーマ 人生の希望学について  
(群馬県立女子大学教授)

私たち黄檭の会では第二、第三の人生を迎え尚、夢と希望を見失うことなく常に多くの生きがいを探求して充実した毎日を過ごしています。このたびサンコア(筑後市)にて公開講座を開催し、多くの方々に私たちの活動を見て貰うことにしました。人生八十年といわれて久しい今日、さらに実りあるものとするため生涯現役を目指して頑張りましょう。  
皆様お気軽にご来場下さい。

〈聴講無料〉

主催 人生史サークル 黄檭の会 お問い合わせ 0942-53-8122(自分史図書館)

八女の祭り あかりとちやっぽんぼん

## 第8回カラオケ大会 参加者募集

平成21年 9月23日(水・祝) 開演/正午(12時)

### 八女文化会館

お申し込み/平成21年 8月17日(月)より受付  
八女商工会議所内 女性会事務局  
TEL 0943-22-5161

募集人数/70才以上の方 15名(先着)  
一般の方 35名(先着)

参加費/3,000円 ※参加費を添えてお申し込み下さい。

主催/八女の祭り提灯部会 八女商工会議所女性会

