

母親委員会だより

担当：北城小学校

今年も残りわずかとなりました。

PTAの皆様方におかれましては、日頃各校PTA活動にご理解、ご協力いただき誠にありがとうございます。

さて、私たち母親委員会では2学期もさまざまな活動を行ってきました。

その活動内容をここにご報告させていただきます。

◆ アロマセラピー講座 高山しのぶ先生

7月2日(金)北城小学校にてアロマセラピー講座が開かれました。



* 香りの大切さとアロマセラピー *

レモンやペパーミントの香りを嗅いで気分がスーッとしたり生姜の香りで

食欲がわいたりしたことはありませんか？

森や公園の木々の間を歩いている時、すがすがしい気分になりませんか？

これも広い意味ではアロマセラピーと言えるでしょう。



◇アロマセラピーとは・・・香り(アロマ)と両方(セラピー)を合わせた言葉です。

ここで言う香りとは、主に水蒸気蒸留法で植物からとる精油のことです。

1つは香りをかぐことで心の健康を促したり内分泌腺を刺激してホルモンの分泌を増進させます。

精油は皮膚を通して体の中に入り込み病的な組織や細胞が健全になるように働きかけます。

大まかな表現をすればアロマセラピーとは食物のエネルギー・自然大地のエネルギーを、体の中に取り込んでいく療法といえるでしょう。

今回は更年期障害に良いとされる精油《ラベンダー・ゼラニウム・カモミール》を使いマッサージクリームを作りました。頭皮と耳と手のマッサージのやり方を教えていただきました。

◇参加された方の感想◇

- ・講座が更年期障害の緩和だったため興味がありとてもよいマッサージでした。
- ・香りがよくて癒されました。
- ・頭のマッサージが気持ちよくリラックスできて家でもやりたいと思いました。
- ・子供の疲れもとれるそうなので生活にアロマを取り入れたいです。

◆ ココロを育てるカラーセラピー《色彩心理講座》 宮本眞由美先生

10月1日(金)南城中学校にてカラーセラピー講座が開かれました。

インテリアや子供部屋に使うと良いカラーなど、子供の成長をサポートする環境色彩のお話を楽しく聞くことができました。

基本の6色・選んだ色でわかる、今のあなたの潜在意識

対になる色	
青 自分の時間を重視	赤 大胆で行動的
紫 個性的でミステリアス	黄 無邪気な子供
ピンク おっとり見えて意外とタフ	緑 強風をうまく受け流す柳の枝

◇参加された方の感想◇

- ・自分の心理をズバリ当てられビックリしました。
- ・帰宅後、子供たちにも早速試してみたら、とてもおもしろい結果でした。
- ・生活にもカラーセラピーを取り入れていきたいと思いました。



◆ ヨガ講習会 『ハタヨガインストラクター』 粕谷咲子先生

11月2日(火)出川小学校にてヨガの講習会が開かれました。

心地よい音楽と落ち着いた先生の声、ゆっくりとした呼吸法によって、心身ともにリラックスした時間を過ごす事が出来ました。

ヨガではまず姿勢を正すことから始まります。

ゆっくり呼吸をする事で筋肉がリラックスしていき、

それによって血液の流れも良くなるので、

毎日少しずつでも続けることで健康な体を作ることが出来るそうです。

スロートレーニングは、女性に多い冷え性の改善やダイエット効果もあるそうです。

