

母親委員会だより

平成 22 年 11 月発行 担当 小野小学校

日ごろはPTA活動にご協力をいただき、ありがとうございます。
今回のおたよりは、2学期の主な活動を小野小学校が担当で報告させていただきます。

小野小学校 公開講座

9月7日（火）小野小学校にて、「プリザーブドフラワー教室」を行ないました。

残暑きびしい中ではありましたが、参加者全員楽しんで製作されていました。

講師の後藤先生は、生け花を習い始めたのがきっかけで、“日常の小さな幸せ”をご一緒したくて花の教室を始められたそうです。その人らしさを感じる作品の仕上がりを大切にとの思いで、「ワイワイと楽しくおしゃべりしながら製作して下さい」とおっしゃられました。参加者全員同じ材料を使用し製作したのですが、最後に並べて鑑賞してみると、どの作品もとても個性的で、全く違った作品に仕上がっていたのに参加者から歓声が上がりました。

プリザーブドフラワーとは、切花を咲いた状態で有機溶剤を用いて脱水、脱色し、続けて保存液となる不揮発性溶液を用いて水分と置換し、染料を用いて着色させた後、乾燥させた花のことで、ドライフラワーとは異なり、花弁の鮮やかさは生きた花と比べても遜色なく、触ってもやわらかくて端々しいのが特徴です。長所として、寿命が長く保存状態が良ければ10年以上保存でき、着色によっては現実にはない色合いの花も創り出すことができます。保存液に安全性の高いものを用いれば有害性が低く、生花と違って花粉アレルギーの心配もなく、水を与える必要がないので、ウェディングブーケや、インテリアフラワー、インテリアアートとして使用されるのが一般的だそうです。



勝川小学校公開講座「アロマヨガ講座」

10月19日(火) 勝川小学校体育館にて「アロマヨガ講座」が、開催されました。

ヨガの経験者、今回初めてヨガを体験する人など、たくさんの人たちが体育館に集まり、三浦恵子先生による講座が始まりました。



ヨガでは、人と比べないことが大切だそうです。「自分は体が硬いから・・・」など周りの人と比べないで、自分のペースで行うことが大事だと教えていただきました。**呼吸法も大切**とのことで、息を吐く時には、おへそが背中にくっつくようにへこませ、吸う時には、お腹を膨らませるように行う**腹式呼吸**を意識することが大切だそうです。普段の生活の中で私たちの呼吸は、随分浅くなっていることが多いそうで、イライラ

したり、ストレスが溜まったりしている時は、呼吸が浅くなるので、ヨガをしながら肩や胸を開き深い呼吸をすることによって、気持ちがリラックスしていくと教えていただきました。

他には、足の裏やふくらはぎにあるたくさんのツボを指で押したり、ひじで押したりしました。普段から手で触ったり、指で押したりしていると、むくみが取れてスッキリするそうです。

後半は、ヨガのポーズも行いました。最初から色々なポーズを行うのかと思いましたが、進み具合が緩やかだったので、初心者でも無理なく楽しみながら行うことができました。年齢とともに体の筋肉が衰えてくるので、ヨガを行ないインナーマッスルを鍛えることが大切とのことでした。いつもの生活の中でゆったりとした時間を過ごすことがなかなかないので、深い呼吸をしながら全身をストレッチしていくヨガは、本当に気持ちがよく、ガチガチに固まっていた筋肉がほぐれ、心身ともにリラックスできた有意義な講座でした。

皆さまも一度、気軽に「ヨガ」を体験されてみてはいかがでしょうか？

