

南城中ブロック母親委員会だより

第86号 平成30年10月発行 出川小学校

第3回母親委員会研修会

内容 アロマ虫除けスプレー作り

日時 平成30年9月20日 午前10時～

場所 出川小学校 多目的室

講師 高須 美由紀先生

(アロマとカラーで女性の元気を応援するサロン♪ Bee Grace)



植物から抽出される100%天然の精油を使って、香りを楽しみながら健康維持に役立てるのがアロマテラピーといい、匂いをかいだり体につけたりすることで心をリラックスさせたり体調を回復させたりと、精油の種類によって様々な効果があるそうです。

まずは、芳香浴。少量のお湯に精油を1滴落とし、その香りを楽しみました。スイートオレンジとフランキンセンスの2種類で、ストレスや緊張を和らげたり気分をリラックスさせたりしてくれる香りです。



次は、虫よけスプレー作り。無水エタノールに4種類の精油を入れていきました。精油は基本の割合をベースにして残りの数滴は好きなものを入れ、自分好みの香りにできるようにしました。

精油はその他にも使い道があり、トイレや下駄箱の臭い取りにしたり床拭きやカーペットの掃除に使ったり化粧水もつくることができ、私たちの生活の中で大活躍できそうです！

いい香りに包まれながらの作業であっという間の時間でした。

講師の先生、参加して下さった皆さんありがとうございました！

