

緑の香り漂う初夏の候、お元気でお過ごしのことと存じます。6月はあやめ祭りが始まります。ここでしか見ることができない花しょうぶ「長井古種」が咲き揃います。花の株元に名札が立っていますので、花と一緒に名前にも注目して見ると、「なるほど!」と思われるような名前がついていますよ。

アロマオイルのハーブ石鹸作りを行いました!!

5月27日(木)アロマの香りの石鹸作りを行いました。

アロマオイルを使った交流会は、今回で3回目で、過去に虫よけスプレーと化粧水、バスボムなどを作りました。講師は長井市在住の本間先生です。

- ①初めに香りを決めます。
- ②ビニール袋に石鹸素地を入れ、お好みの色素で色をつけ馴染ませます。
- ③ぬるま湯10cc程度を入れ粘土位の柔らかさにし、粒々がなくなるまで揉みます。
- ④精油(アロマオイル)を加えて、袋の上からよく練ります。
- ⑤ラップの上に型を置き、石鹸を型に入れ形を整え型から抜きます。(クッキーの型を使うとかわいくできます。)
- ⑥1週間程度乾燥させたら、完成です。



乾燥するまでの間、車や部屋などにおいて、香りを楽しむ事もできますよ。

乾燥したら、香りの泡で、きれいになりましょう!

平日ということもあり、参加者が限られてしまい、少人数の交流会になりましたが、心が落ち着くような、爽やかな香りの中で、童心に返り石鹸作りに取り組みました。緊張した中にも、和気あいあいとした雰囲気があり、香りを楽しみながらの交流会になりました。

使うもの

- ・ビニール袋
- ・ビニール手袋
- ・石鹸素地
(無香料) 50g
- ・精油(アロマオイル)
種類により6~10滴
- ・ぬるま湯(10cc程度)
- ・型

R3年度 第3回定期交流会

ハーブの摘み取り体験をしませんか!

1年ぶりに、川西町の「置賜公園ハーブガーデン」で、好きな香りのハーブを探しながら摘み取り体験をしませんか。ハーブの香りを楽しみながら、リフレッシュしてもらえたらうれしいです。園内には80種類のハーブがあります。

参加申込みはお電話でお願いいたします。皆さんの参加をお待ちしています。

当日はマスク着用の上、各自剪定はさみをご持参ください。



記

- 日 時 : 6月24日(木)
9時50分 老人福祉センター集合
10時出発
11時30分 現地出発
12時 センター着予定
- 会 場 : 置賜公園ハーブガーデン
- 内 容 : ハーブの観覧とハーブの摘み取り
- 会 費 : 無料
- 申込締切 : 6月17日(木) 午前中
- 申込・問合せ先 長井市社会福祉協議会
☎ 87-1822(直通) / 88-3711
担当: 手塚・鈴木まで

6月各種イベント情報(詳しくは市報をご覧ください。)

期日	時間	催し	内容	会場	対象	参加費	問合せ・申込
6/12(土) ～ 7/4(日)		ながいあやめまつり	園内では、長井のあやめ公園でしか見られない「 長井古種 」13種を守り育てています。詳しくは、6月1日配布のチラシをご覧ください。	あやめ公園	どなたでも	市内の方は市報と同時に配布される入園券あり。	長井市観光協会 ☎88-5279 市観光文化交流課 ☎82-8017
6/12	土 14時～ 16時	長井バイクモン けん玉クリニック	毎月第2土曜日に開催。 福祉けん玉を使って、脳と身体をイキイキさせましょう。	タスパークホテル 2階プレールーム	どなたでも	無料	齋藤 直樹 ☎090-6226-3997
6/13(日) ・ 6/23(水)	10時～ 11時20分	大人のアロマワーク ショップ 「よくばりミスト づくり」 申込枠に若干の余裕あり。お早めにお申し込みください。	香りの効能を学びながら、虫よけミストとファブリックミスト(空間・布用)の2種類のナチュラルミストを作ります。	旧長井小学校第一校舎	どなたでも 各回10名	1000円	要申込み 定員になり次第 申込終了 旧長井小学校 第一校舎 ☎87-1802
6/20	日 9時15分～ 11時45分	ながいフットパス ウォーク	白川河川緑地整備地駐車場を出発し、最上川ビューポイントや八ヶ森自然公園など豊田地区を巡るコースです。 小雨決行	豊田地区内	どなたでも 定員20人(長井市民限定)	500円	申込締切 6/11(金) 市建設課 都市・住まい 政策室 ☎82-8018
6/27	日 10時～ 16時	ながいクラフト ワークショップ	「けん玉ペイント」や、「長井紬のサシェ(香袋)」「オリジナルレザーバンダナ」など、思い出の品やお土産づくりを体験できるワークショップを開催します。	旧長井小学校第一校舎	どなたでも	500円～ 2000円	申込不要 旧長井小学校 第一校舎 ☎87-1802

ちょっと一息

みなさん、毎日、仕事や家事など忙しい生活を送っていると思います。そこで今回は、簡単にできるリラククス呼吸法をご紹介します。疲れたなと思ったら、試してみてください。

○4-7-8呼吸法(所要時間:1分)

鼻から4秒かけて息を吸い、7秒息を止め、口から8秒かけて息を吐く。
これを4回ほど続けます。

いきなり、7秒も息を止めるのは大変なので、はじめは秒数にこだわらず、自分のできる範囲からはじめてみましょう。



あとがき...

過ごしやすい季節になったと思ったら、20℃を超える日もあり、着る物に困ってしまいますね。天気も不安定で体調も崩しやすい時期です。休養したり、おいしい物を食べたりして、元気にお過ごしください。

