



保健講座 「色彩とアロマ」

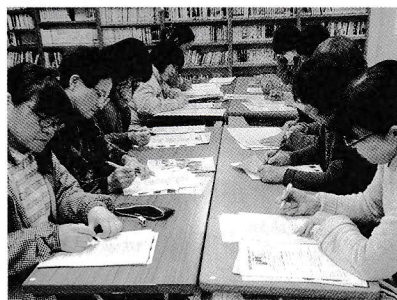
12月15日（土）、保健委員主催の保健講座「色彩とアロマ」が開かれました。講師は、NPO法人COMPASの松井智香先生。

今回の講座では、色彩とアロマを生活に活かすヒントを教えてくださいました。まずはアンケート形式のセルフチェックで、自分は何色のタイプなのかを把握しました。次に、カーテンの色とソファの色に何色を使いたいかを赤・ピンク・橙・黄・緑・青・紫・赤紫の8色から選びます。実はこの2つの色、下記の意味合いなのだそうです。

カーテンの色・・・外から見られたい色 外側に見せている自分

ソファの色・・・深層心理の奥にある自分の色（日常生活にはあまり表れていない）

アロマ（精油）とは、100%植物から抽出された香りです。濃縮されているのでオイル・水で薄めて使います。色・香りは、（直接感情を司る）大脳辺縁系に作用します。例えば、疲れた時に好きな香りを嗅ぐとテンションが上がるなどの効果があります。



セルフチェックシートで自分の色を見つけます

アロマの使い方の例

- ・認知症予防には交感神経（活動する神経）のスイッチが入る香り
ローズマリー2とレモン1
- ・眠りに入るには副交感神経（リラックスする神経）のスイッチが入る香り
ラベンダー2とオレンジ1
- ・集中力を高めるにはクール系の香り
ペパーミント

文化講演会 ドタバタしない、お片付けのヒント

文化庁主催の文化講演会が、12月15日（土）東山口地域生涯学習センターで開催されました。講師に、整理収納アドバイザー1級・整理収納コンサルタント（NPOハウスキーピング協会）の資格を持つ岡原君枝氏を迎え、面倒な年末の片づけを楽しく行い、新年を迎えられるよう「ドタバタしない、年末お片付けのヒント」と題して年末の片づけのノウハウを教えてくださいました。



片づけられない、後回しにしてしまうのはなぜ？ の質問に35名の参加者たちの答えは、寒いから、まとまった時間が取れないから、何から始めたらよいかわからない、いらぬものの判断がつかないなどでした。

まず、基本のステップは、出す・分ける・しまうの3つ。

出す＝しまっているものを全部出すことにより物の量や数がわかり、しまっているものを思い出す

分ける＝季節、使う頻度、人別などルールを決めて分別する

しまう＝わかりやすく、出しやすく、身体が楽な場所によく使う物をしまう

また、年末お薦めの片づけ場所は、引き出しの中・冷蔵庫・クローゼット・下駄箱・玄関・食器棚など。少量少スペースは、短時間で片づくので達成感があります。ゴミの収集日の確認も大事なポイントです。片づける場所や作業時間の計画を立て、無理なく1ヶ所を片づけます。

冷蔵庫は賞味・消費期限の確認を、迷っているものは「保留」し、いらぬけど捨てる物はリサイクル等へ出します。 さて、年明けからは月次めで片付けていきましょう。今月は下駄箱から整理を… 少しは参考になりましたか？ 少しずつ片づけて快適な毎日を過ごしましょう。

