

主催事業紹介

# 「アロマ入門」

実施日：2月22日（日） 雪

参加者：計7名



午前中一杯雪が舞う日、「癒しのチカラと女子力アップ」をテーマとして、市内在住の小作真佐美先生を講師に迎えアロマ入門講座を行いました。入門ということで、アロマという言葉が香りを意味していること、アロマテラピーとは植物から抽出した香り成分であ

る精油を使う自然療法であること、精油1滴を抽出するために数十～数百本の花が使用されていること、古代エジプトのクレオパトラも効果的に使用していたなど古い歴史があること、精油を使用する上での注意点などの基本的なことを楽しく判りやすく説明していただきました。



その後、今日のアロマオイル調合に使う7種類の精油についての説明があり、スメリングスリップに精油



をつけて一人ずつ実際に香りがかかせるてもらいました。同じ種類の花でも、地面からの高さや生えている場所によって香りは変わってくるそうです。

さあ、いよいよ調合です。心を穏やかに包み込むやさしい気持ちのブレンド、トキメキ・輝きを高めるブレンド、幸せ



キャッチの感受性アップのブレンドの配合をベースに、自分にピッタリの調合をしていきます。「精神的なストレスに効く配合は？」など先生にアドバイスをいただきながら全員がオリジナルのアロマスプレーを完成させました。「自分で好きな香りを調合することがとても楽しい！」と全員大好評でした。