

# ラベンダー通信vol.3

10月・11月報告

発行者: フロムラベンダー

発行責任者: 事業部 瀧

お問い合わせ先: 055 - 243 - 6328

Fax: 055 - 243 - 6329

## ♪タッチングを行いました♪

今回行ったタッチングは、二人ペアになってハンドマッサージをするというものでした。アロマセラピーならではの体験に、メンバーもとてもリラックスしていました。

方法: 自分の好きな精油を選ぶ

キャリアオイルの中に精油を2～3滴入れる。

希釈した精油を手にとり、交互にハンドマッサージを行う。

### ～感想～

エッセンシャルオイルの香りをかいだり、ハンドマッサージをしてみたのですが、皆の口調が静かで穏やかでなっているのに気がつき、思わず笑ってしまいました。とても気持ちよく、ゆったりした時間でした。 <廣瀬 理恵子> (新メンバー)

今回の講習会で1番のメインだったのが、タッチング。

私たちはラベンダーとゼラニウム、赤松(ウッディーな香り)それを、用いて2人ペアになり、手をマッサージするのですが、日頃、人に触れるという機会がない分、はじめは照れがあるのですが、そのうち、気持ちよくなり、初対面にあるのにも関わらず、自然と互いに手を触りあっていました。人に触られたり、触ったりすることで、相手が生きている！ということが文字とおり肌で感じられ、心だけではなく、人は身体と心、両方でできているものだということが分かりました。人と触れ合うことで、始めて自分の体温に感じたり、幼い頃、どうして、友達と触り合うのがあれほど楽しかったのか。そういうことを改めて感じさせられました。 <横井 佐智子>

私は料理などにハーブを使う為、自分でも育てています。今回のタッチングの時も『好きな香り...』と言われクラリセージ&ラベンダーをチョイスしました。両方鎮静効果の高いものを選んでしまい、フワフワとしてしまい、とても驚きました。これは、だだの香りの物ではなく、お薬にもなる物なのだ、強く実感しました。初心者の私の失敗(?)です これからも 色々な香りにチャレンジしたいと思いました。 <前島 郁子>

# 自分だけのクリームが完成!

## オリジナルクリームの作り方

材料: みつろう3g、 ホホバ油10cc、 カレンデュラ油5cc、 ラベンダー精油4滴、 ティートリー3滴

### 作り方

- (1) ビーカーに ~ の材料を入れ、70 くらいのお湯で、竹串で混ぜながら湯せんする。
- (2) 荒熱が取れたら(表面が白っぽくなったら)精油を入れる。

~お・ま・け~

## オリジナル芳香剤の作り方

### 作り方

ゲル化材3杯、カモミール精油5滴(ウォッカで希釈)に、水を1/3程度入れてよく振る。

### 「ハッカ油とミントオイル」

今から20年くらい前に、北海道のラベンダー畑が見たくて一人旅をした時、たまたま出会ったのが北海道の天然ハッカ油でした。

それは縁日で売られていたハッカパイプを思い出すような美味しそうな香りでした。人口香料に押されてほとんど作られしまった商品で、値段が高かったこともあり、手に取っただけで買わずに帰ってきてしまいました。その香りは決して忘れた訳ではありませんでした。

そしてミント系の精油を選ぶとき、記憶の中の香りが新鮮に蘇ってくるのが感じられました。

私にとってアロマテラピーは、香りを通して内面に触れるワークショップだと思いました。<

吉野 かおる >

一オの子を夫に預けて参加しました。食品もそうですが身の回りで使うものできるだけ余計なものが入っていない自然なものを求めてハーブやアロマには興味を持っていました。

ハーブティを飲みながら話を聞き、皆さんと一緒に穏やかな香りに包まれて自分の手でクリームと芳香剤を作るのは子供の頃の理科の実験を思いだして楽しかったです。

自然の物を使って自分たちで手作りするのはこころが落ち着いていてやはりいいものですね。今回作った物を使い切る頃 また作りたいです。

子育てに終われる忙しい日々の中、心も癒された貴重な時間をありがとうございました。 <近 朝子 >

とても簡単に安全なクリームができ、子供に安心して使うことができるので良かったです。香りも良く、カサカサなかかたががしっとりしました。 <深沢良美 >

何かと気忙しく過ごしている日々の中でアロマの香りに包まれ、ステキな時間を体験することができました。使っている心も身体も癒された気がします。今回、蜜蝋クリームというクリームを手作りすることができたなんて感激です。 <M さん >

クリームや芳香剤なんて、絶対、自分では作れない!と諦めていましたが、本当はこうして、楽しく作れるものだということが分かりました。好きな香りや、材料で作ったものは安心して使える一点モノです。 <横井佐智子 >