



ボランティア volunteer

2010
August
vol.309

8

ボラセンスタッフ日記「ブイログ」 『夏のリフレッシュ法』 July .1.2010

この「ブイログ」は、当ボランティアセンターのスタッフが日々業務の中で感じるボランティア観、社会や地域でおきている出来事について、スタッフの視点で書き込む日記のような記事です。

みなさま、こんにちは! ついに、ブイログデビュー♪です。毎年のこととはいえ、年々、暑さの厳しさが増していると感じるこの頃・・・夏を満喫できる方も、そろそろ身体に夏の疲れを感じている方も、いろいろだと思いますが、みなさまは、どんなリフレッシュ方法を取り入れていますか? 私のお気に入り方法のひとつに、“アロマセラピー”があります。アロマセラピーアドバイザーの資格認定を取るための勉強をしていた頃から、今でも続けている自宅で出来る簡単な方法を少しご紹介♪

暑くて寝苦しい・・・そんなときにも効果的。精油(=植物から抽出した芳香物質)をティッシュやガーゼに1滴落としたものを枕元に置くだけの方法や手を温める手浴法は、首や肩の緊張を緩めてくれるので安眠を促します。

また、芳香浴といって、アロマライトなどの専用器具で行う方法もありますが、手軽なのはマグカップなどの小さな容器に熱湯を入れ、精油2~3滴を落として蒸気で香りを広げる方法。(おすすめは、柑橘系やペパーミントなど。)専用器具なら、初心者にも手軽な『テンミニッツアロマライト』(生活の木)が私のおすすめです♪いつでもどこでも香りを楽しめるミニサイズのアロマライトでファンの風に乗って香りが広がりますよ。私自身も使用していますが、以前の職場だった福祉施設の現場での活動にも取り入れていました。

アロマオイルの香りが苦手な方は、“茶香炉”なんていかがでしょうか。“茶香炉”とは、陶製の香炉でお茶の葉を焚いてその匂いを楽しむものです。お茶は乾いていれば出がらしでもよいので、紅茶や中国茶などでもいい香りを楽しむことが出来ますよ♪お茶の香りには、心の安定やくつろぎを促す作用があり、健康にも優れた効果や強力な消臭効果があると言われてます。もともと緑茶には、市販の消臭剤にも負けない程のカテキンによる消臭効果が有るそうですよ。

みなさまも、ぜひお気に入りの香りを見つけて、夏のリフレッシュやボランティア活動のプログラムに活用してみてくださいね♪ (いけじり)



新任 森田 美延

6月よりボランティアセンターで働かせていただくことになりました森田美延(もりた みのぶ)と申します。

以前は、有料老人ホーム・高齢者専用住宅に勤めておりましたが、このたびご縁があり千代田区にやって参りました。

今思えば、大学時代にボランティアサークルに所属していたことが、ご縁のきっかけだったのかもしれませんが、なんとなく始めたボランティア活動でしたが、気が付けば活動日が1週間のうちで1番楽しみな日になっていました。そこでの素敵な出会いや体験が、人生のスパイスになったように感じています。

これからは、こういった経験も活かしながら皆様のお手伝いをさせていただければと思っています。どうぞよろしくお願い致します。



鈴木栄美様から、当センターの登録グループ「なでしこ配食サービス麹町」に1万円のご寄付をいただきました。ありがとうございました。