

夏休みが終わりました。これからステップ2も中盤に入り“私が活躍するまち再発見”と題し、実際にまちを歩いたり、まちづくりに携わった人や、実際にまちで活躍する人、時代の先端で活躍する人をゲスト講師として招いてお話を聞いていきます。

報告 8月25日 アロマテラピーを通して私のまちで人と人をつなぐ 講師/小山道子氏(カモミール店長)

今回は趣向を変えてアロマテラピーの話と実践となりました。「暮らし塾とアロマテラピー？」と疑問に思った方もあるかもしれませんが「自分の好きなことを見つけ、地域で活躍している」方です。私たちが暮らし塾の中で「未来プロデュース」とうたって目指すものの参考にとお話と楽しいコロンづくり、ハンドマッサージの実践をしました。



この日は集会室に入るなり、いい香り。最初に配られたのはラベンダーの香り、そしてペパーミント、日本で2番目に売れているというティートゥリーの香り、アールグレイティーの香り付けに使われるベルガモット、お酒のジンの香り付けのジュニパー。思い思いの好きな香りをブレンドして独自のコロンを作りました。

香りというのは脳の記憶をつかさどる海馬、感情をつかさどる扁桃体がある大脳辺縁系で感じ取られるもの。香りをあらず言葉はどの国の言語にもなくて、例えば「甘い香り」とは言っても嗅覚に頼って生きる動物の時代の名残か各個人の感覚にゆだねられる部分が多いもので言葉に出来ないそうです。アロマテラピーとは言っても、本人が嫌いな香りでは癒されないといえます。いくら「ラベンダーが安眠効果がある」といってもラベンダーの香りが嫌いだとだめなんですって。興味深い話ですね。

精油による香水は14世紀に出来て、フランスでは香りを楽しむというよりは薬になるのでは、と医療の立場からの研究が進みました。歴史的背景や、アロマの効能、精油の成分の話に質問も活発に飛び交いました。講師の小山さんは40代で起業し、アロマテラピーを仕事としています。「この世の中で生きるうえでのストレス、病んでしまっている人、癒しを求める人が多いことを改めて実感しました」と言います。地域での人とのふれあいを大切にしている方です。

アロマオイルによるハンドマッサージの実践では「手は意外と緊張しているもの、人は触るのも、触られるのも心地よいもの。今日はやり方を気にしないで、香りを楽しんでほしい」と話されました。受講生は二人一組になり、実際にハンドマッサージを楽しみました。

報告 8月9日 七夕まつり見学に行ってきました。

8月9日、台風の影響を受ける中、受講生石井正恵さん、大東正之さん、吉本順子さんと学習支援者矢郷さんの参加で阿佐谷七夕まつりを見学してきました。昨年の大人塾受講生の有志のメンバーが自分たちの興味があることをと集まった大人塾連05。そして始まった乳がん早期発見のためのピンクリボン運動。そのアピールのためにマンボウのはりぼてを出展しました。ブルーにピンクのお花がついたマンボウはパールセンター入り口付近で「マンモグラフィーを受診しましょう」とアピールしていました。



大人塾連05が作成したマンボウ

阿佐谷七夕まつりは昭和29年から始まり、東京の夏の風物詩となりました。JR阿佐ヶ谷駅南口駅前から青梅街道まで続く700mの商店街「阿佐谷パールセンター」には提灯や吹流しなどが飾り付けられ七夕一色になります。仙台などの七夕と違い、はりぼてによるアニメのキャラクターや、世相を反映した話題性のある飾り付けが目を楽しませてくれます。

悪天候の中、参加したメンバーは少数でしたが、お昼ご飯を食べながらの率直な談笑は大変有意義でした。大変にありがとうございました。

これから、第2ステップもいよいよ本番、まちを歩き、さらに私たちの住む杉並のまちを知っていきましょう。

インタビュー 石井 正恵さん

事務局(以下、「事」)...暮らし塾参加してみようですか。応募動機や目標のようなものがあれば教えてください。

石井(以下、「石」)...広報で林望さんの講演があることを知り、愛読者である私は実物に会えるとの思いで申し込みました。その時、大人塾参加を、と誘われ、区民センターの運営委員をしている関係もあり、「社会とのつながりを見つける大人の放課後」という言葉に惹かれて参加しました。

事...最近気になることなどあれば教えてください。

石...地球の温暖化、少子高齢化、目標をもてない若者たちの増加、人の心のすさみ、最近気になっていることです。

事...趣味・特技は何ですか？

石...趣味は特技とは言えませんが写真と絵をやっています。

事...写真はいいですね。ぜひ、この暮らし塾通信の写真班になってください。最後に一言お願いします。

石...何事も参加してみることで、必ず得るものがあると感じています。

ありがとうございました。今後、受講生のみなさんにインタビューをお願いしていきます。

次回予告 9月8日

ぜひぜひご出席ください。お待ちしております!!

次回は第7回目です。「まちづくりはじめの一步」ワークショップを予定しています。

日時: 9月8日午前10時～正午

会場: セシオン杉並 3階 第10集会室

公開講座 「だから阿佐谷ジャズストリートは面白い!!」

音楽を通したまちづくりについて聴きます。まちの面白さや、まちづくりのツボを学べます。

日時: 9月15日午前10時～正午

会場: セシオン杉並 3階 第8～10集会室

講師: 鳥山 千尋/杉並区都市整備部まちづくり担当部長・ジャズストリートサポーター

当日、抽選でジャズストリートに関連するプレゼントがあります。お楽しみに!!

事務局からの訂正とお詫び

『暮らし塾通信 VOL. 3』でクイズの解説に間違いがありました。

Q6. 杉並区に農家は何件ある？

「一位の江戸川区は400件」とありましたが

一位は練馬区で572件、二位は世田谷区で449件でした。大変失礼いたしました。

社会教育センター(担当:山下, 秦)

電話 / ファックス 03(3317)6621 / 03(3317)6620

✉メール yamashita-akiko@city.suginami.lg.jp もしくは hata-hiroko@city.suginami.lg.jp