

7月

# 松森市民センターだより

仙台市松森市民センター 泉区松森字城前9-2

TEL: 022-776-9510 / Fax: 022-776-9512

HPアドレス: 検索サイト「仙台市松森市民センター」

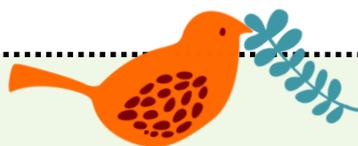
Eメールアドレス: matsumori-siminc@hm-sendai.jp

ホームページ  
公開中!!



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、予定していた講座は内容や実施時期を検討中です。日程等が決まりましたらセンターだより、ホームページでご案内いたします。

昨年大変好評で今年度も実施予定だった亀山季代子先生の講座は、残念ながら開催を見送ることとなりました。裏面に「紙面講座」として、この季節にぴったりのお話を掲載しております。是非ご覧ください。



## 地域情報

### 松森包括支援センターから 事務所移転のお知らせ

松森地域包括支援センターは2020年5月に泉区鶴が丘に事務所を移転しました。

高齢者の皆様の相談窓口として、お気軽にお問合せ下さい。

#### 《新住所》

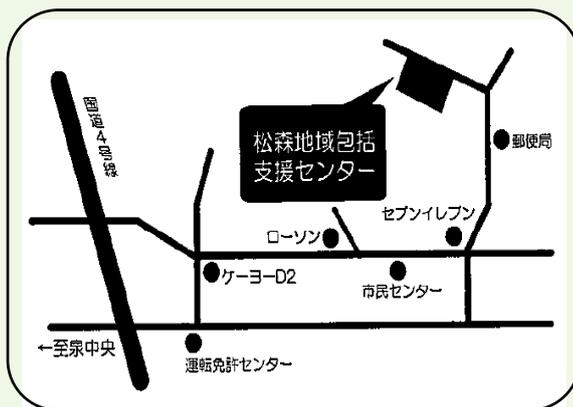
仙台市泉区鶴が丘1丁目30-3 D-2(2階)

【注】事務所入口は店舗裏手です

- ・プロムナード内コミュニティカフェ「anvey」さんの2階
- ・「小倉屋」さんの隣の建物です

電話番号 022-772-6220

FAX番号 022-772-6221の変更はございません



### 松森図書室からのお知らせ

閉室しております。

ご不便をおかけしています。  
開室までしばらくお待ちください。  
※開室日が決まりましたら  
ホームページでお知らせします。

### 7月ホール個人利用日のご案内

- ★日 時: 7月26日(日) 9:00~16:30
- ★種 目: バドミントン, 卓球  
ラケット, ボールはお持ちください。
- ★使用料: 2時間  
大人 240円, 小中学生 120円

※やむを得ず中止となる場合があります。

### 資源(紙類・布類)回収庫について

- 利用時間: 市民センター開館日の9:00~16:30 (利用時間外の回収庫への持込はご遠慮願います。)
- 回収種類: 紙類 (ひもで十字に縛って回収庫にお出し下さい。)  
布類 (洗濯して透明な袋に入れ、袋の口を縛って出して下さい。)
- ※回収する主な布類: スーツ・セーター・Tシャツ・ジーンズ・毛布・タオル・カーテン等
- ▼回収できないもの: 布団・座布団・カーペット・マットレス・作業服・制服・革製品  
家庭ゴミ・プラスチック・発砲スチロール

## 紙面講座

# アロマテラピーの香りで、上手に気分転換しませんか♪

講師：アロマテラピーとハーブと漢方養生を楽しむ教室  
la balance 亀山季代子氏

アロマテラピーは「植物の香り（精油／エッセンシャルオイル）を使った芳香療法です。香りを嗅いだ瞬間に電気刺激が脳に伝わり、私たちの心と体にも変化が現れます。



◆ そもそも「精油」を持っていないという方が多いと思われます・・・。

近場だと泉中央のセルバテラスや市内デパートなどにアロマテラピーの精油を扱うお店があります。是非、店頭で香りを試し、ご自分のお気に入りを探してみませんか？

◆ 寝つきを良くするには鎮静系の香りが良いと言われますが、最近の私はスッキリするミント系の精油を枕元で香らせると気持ちよく眠れます。人によって、季節によって、または時期によって、好む香りは変わってくるのです。リフレッシュしたいときは柑橘系やハーブ系を、リラックスしたいときは花や樹木の精油が良いと言われますが、今の皆さんはどうでしょうか？

◆ 好きな香りを手に入れたら、ティッシュに精油を一滴落として香りを楽しんでみてください。香りは一瞬で気分転換ができるので、コロナ禍のストレス解消に役立つかもしれません。和紙やフラワーペーパーなどを折って束ねてお花を作り、これに精油を垂らせば、ブローチやインテリアとして素敵に香りをまとわせることもできます。

◆ 最後に新型コロナウイルスが落ち着いて、無水エタノールやスプレーボトルが手に入るようになったら、ルームスプレーを作ってみませんか。

《ルームスプレーのレシピ》 材料：無水エタノール 5ml／精製水 45ml／精油 5～10 滴

- (1) ビーカーにエタノールを入れ、精油を合計5～10滴入れる
- (2) (1) を棒でよく混ぜる
- (3) (2) に水を加え、よく混ぜたら容器に移し、作成日・レシピを記入したシールを貼る
- (4) ルームスプレーは、よく振ってから使用しましょう

※防腐剤が入っていないので、冷蔵庫で保存し1～2週間で使い切ってください。

※精油が直に肌につかないよう気をつけて下さい。火気のある所では使用しないでください。

※ルームスプレーは顔や肌につけないようにしてください。アルコールや精油が床や家具などの変色になる場合もありますので、気を付けてください。

※アロマテラピーは、妊婦の方、病気・アレルギーがある方、子ども・高齢者・既往歴のある方・ペット、皮膚の弱い方など注意が必要です。精油の使用法の詳細はお店で確認してください。