

令和3年7月実施  
講座レポート

# ハーブでリフレッシュ！ ーラベンダーで ハーブチンキを作ろうー



楽しく学ぶ生涯学習

東中田市民センター

●お問い合わせ（9：00～21：00）

TEL 022-242-1185

●休館日 月曜日・祝日の翌日・年末年始  
指定管理者（仙台市教育委員会指定）  
公益財団法人 仙台ひと・まち交流財団

7月といえば、例年東中田市民センターの花壇ではラベンダーが満開となり、よい香りを漂わせています。毎年、そのラベンダーを利用してラベンダースティックを作ったり、ラベンダーのポプリの入った小物を作ったりする講座を開催してきました。現在、東中田市民センターは大規模修繕のため休館しており、花壇のラベンダーの収穫は難しかったのですが、地域でラベンダーを広めている方が、昨年のラベンダーのつぼみを乾燥させて保存していただき、それを利用させていただきました。

続くコロナ禍でストレスを抱えている方も多いのでは？ 改めてラベンダーの効能を学び、活用する講座を開催しました。

開催日時： 令和3年7月6日 午前10時～11時30分

参加人数： 11人

講師： 齋藤 良恵 氏  
(ピース・ヴェール代表)

前半は、齋藤先生からラベンダーについての講話をいただきました。ラベンダーには香りのリラックス効果のほか、殺菌や消毒効果もあること、ラベンダーにもいろいろ種類があることなどを学びました。

後半はラベンダーのハーブチンキを作りました。「ハーブチンキ」とは、アルコールにハーブを浸してハーブに含まれている有効成分を抽出した液体です。ラベンダーチンキは、そのまま虫刺され薬や消毒薬にしたり、薄めて化粧水にするなど使い方を教えていただきました。

先生の分かりやすいお話に、参加者の方から気軽に質問が続き、終始和やかな雰囲気の講座となりました。

## 参加者の方の声（アンケートより抜粋）

- ☆ラベンダーの効能がたくさんあるとは思わず、話が聞けてよかった。
- ☆楽しく参加させていただきました。
- ☆1年間使えるとのこと（ラベンダーチンキを）楽しみたいです。
- ☆ストレス効果+殺菌+ヒフ再生までと広い効果があるラベンダーを知ることができました。
- ☆生活の中にラベンダー（ハーブ類）の香りと良さを取り入れていきたいと思えます。



ガラスビンにホワイトリカーと乾燥したラベンダーのつぼみ(上円内写真)を入れたところ