



# ひだまり通信

## < 第3回 バスボム&ルームスプレー作り講座 >

9月22日(金) 伸栄小学校家庭科室にて行いました。

### 【バスボム&ルームスプレー作り講座

～日用品をエッセンシャルオイルに替えて健康を守る！

【(添加物・化学物質について)～】

《講話》 メディカルアロマセラピスト/アドバイザー 木村 あゆみ 先生

ご自宅や清進小学校でアロマやスイーツの講座を開催されている、メディカルアロマセラピスト/アドバイザーの木村あゆみ先生にお越しいただきました。

普段私たちが何気なく使っている日用品には、様々な添加物や化学合成物質が含まれており、使用することで体内に入り込み、健康にも害があることを教えて頂きました。

電車内で香る他者の柔軟剤の香りや、学校の給食着においても家庭による使用洗剤のちがいにアレルギーなどの肌トラブルにもつながる『香害』という言葉は初めて聞いた受講生も多かったようです。日用品のほぼすべてのものをエッセンシャルオイルで代用できることを知り、とても興味をもてました。



今回はエッセンシャルオイルを使いバスパフェとルームスプレーを作成しました。  
実際にさまざまな香りを試しながら、各自使用するエッセンシャルオイルを選んで、楽しみながらなごやかな雰囲気で行われました。



今回作ったルームスプレーとバスパフェ