

ゆくり通信

Vol. 3

発行日 2013年9月10日(火)

発行 NPO法人鳥取青少年ピアサポート
とっとりひきこもり生活支援センター

住所 鳥取県鳥取市西品治863-1

電話 0857-20-0222

夏の思い出☆

9月になり過ごしやすくなりましたが、いかがお過ごしですか？今年の夏、前田は鳥取砂丘に浦富海岸に賀露に鳥取を満喫いたしました♪浦富海岸で食べたイカ墨ソフト、賀露で食べた海鮮丼、とてもおいしかったです(*^_^*)鳥取の良さを感じた夏となりました☆



イカ墨ソフト



海鮮丼

鳥取青少年ピアサポートでは、毎年恒例の夏祭りを行いました。豪華景品の当たるくじ引きや、職員主催の出し物などみなさん楽しまれました♪

他にもボウリングやクリスマス会などなどイベントが毎月企画されています。当センターの職場体験事業を利用して、人や集団に慣れてきた方はイベントに参加される方もあります。焦らずゆっくりそれぞれのペースで世界を広げることで自信につながっていらっしゃるように思います。

M・pocket 情報

粘土細作家の M.pocket さんの情報です☆

『きりんのひとかみ』という鳥取のお土産の中におまけとして M.pocket さんの作った麒麟獅子のストラップが入っています。わったいな、サンマートなどで販売されていますのでぜひ1度お買い求めください♪



~ゆくりタイム~

“秋の夜長”の楽しみ方はそれぞれあると思いますが、アロマでリラックスしながらお風呂につかって1日の疲れをとってみたいはいかがでしょう？今回は精油を使った沐浴法(全身浴法)をご紹介します。

<全身浴法>

お風呂にお湯をはり、その中に**5滴以下**の精油をたらしめます。必ずよくかき混ぜてから入浴してください。

精油は水に溶けにくい性質があるので、あらかじめキャリアオイルや天然塩、はちみつなどで薄めて使用するとお湯に溶けやすく肌にも優しいですよ。

おすすめの精油は・・・ **ラベンダー**

リラクスの王様ラベンダー！！
刺激も少なく比較的 안전한精油なので初心者の方にも使いやすいです。



※注意！！

- 持病のある方、妊娠中の方、高齢者、3歳以下のお子さんの精油の使用は十分注意してください。
- 柑橘系(レモン、グレープフルーツ、ベルガモット)の精油には光毒性がありますので、使用後12時間は紫外線に当たらないようにしてください。

ひとこと

今回で3回目の発行となりました。まだまだ作り慣れませんが、頑張ってお作っている前田です♪ご意見・ご感想があれば優しく教えてください(*^_^*) よろしくお祈りしま〜す☆

