

6.29

10:00 AM



第2回 アロマ講座

第2回の学習会は、アグライア・クリナルアロマティックラボ株式会社の玉野先生に、香りの効果を実験データとともにお話しいただきました。リラックス効果・抗菌効果のあるものや、虫よけ、ダイエットなどいろいろな香りについて体験しながら学びました。アロマオイルの香りを実際にかいで、何の匂い?どんな匂い?と思いきいの感想を言い合いました。いい香り!のものも、中には思わずうわっ!と顔をしかめてしまうものもありましたが、人によって香りの感じ方が違うこともあり、楽しく意見を交換しました。

最後に各自の好みのアロマオイルを使ってアロマシールとアロマスプレーを制作し、アロマの香りとおうちでも楽しむことができました。

アロマに限らず、お料理をはじめ、生活の中の匂いを、この香りは何だろう?とかぐと、脳によい刺激となるそうです。普段の生活でもぜひ意識していろいろな匂いのかぎたいと思いました。

アレイルームが素敵な香りにつつまれ、和やかな学習会となりました。

