

アロマセラピー カウンセリングのすすめ



アロマテラピー

アロマテラピーとは、香りを利用して「療法」です。ハーブなど自然の植物に備わっている芳香成分が心身に作用して、くつろぎ感、爽快感、集中力増強などいろいろの効果発揮します。「疲れたな」「元気になりたいな」「気分転換したいな」などと思ったら、その時々的心と体に合わせて、好きな香りを楽しんでみませんか。一般的には植物から抽出されたエッセンシャルオイル（精油）を使います。



エッセンシャルオイルとは？

芳香植物が持つ有効成分が濃縮されて作られる純度の高い物質のことです。多くの種類があり、さまざまな香り、効能がありますから自分が求めている一番心地よく、好きと感じる香りを選んでみましょう。香りは鼻を通って脳に伝わり、精神面、肉体面のどちらにも働きかけます。専門家

のアドバイザーで効果的なエッセンシャルオイルを選ぶと良いでしょう。また、熱があるなど体調が悪いときには無理に使わないほうが無難です。



種類と効能

ここで代表的なものを紹介します。

ラベンダー：世界中で使われる万能精油。心と体の両方に効果（肩こり・腰痛・頭痛・ストレス不安緩和など）

ローズ：「香りの女王」と呼ばれる高価な精油のひとつ（更年期障害・生理痛・自己嫌悪や孤独感の鎮静など）

ゼラニウム：女性に人気があり、心身のバランスを調整（ホルモンの分泌調整・イライラや抑うつなどの症状を鎮める）

ローズマリー：若返りのハーブとして有名。酸化作用とともに血液循環を促進（胃腸や肝臓などの機能低下による消化不良緩和・物忘れ

や注意力欠如の改善・認知症の予防など）

カモミール：踏まれてもすぐ立ち直ることから「逆境におけるエネルギー」と例えられている（肩こり・腰痛や胃炎の緩和・不安や興奮を和らげるなど）

アロマテラピーを楽しむ

エッセンシャルオイルをアロマポットかアロマライトを利用して、熱して空気中に匂いを拡散する方法があります。



また、お香をたいたり、アロマキャンドルをともすのもやさしい方法です。



さらに、エッセンシャルオイルを利用したマッサージやアロマ入浴、ハーブを利用したティー、料理、ガーデンニングなど楽しみ方もいろいろあります。

自分の心と体を癒し、健康で快適な暮らしが送れるよう演出してみるのもいいのではないのでしょうか。



町税務課で使用する封筒の広告主を募集します！

町では、行財政改革推進計画に規定されている自主財源確保のための有効資源活用の一つとして、町広報紙等への有料広告の掲載を実施しています。

今回は、平成22年4月以降に税務課で使用する納税通知書用の封筒に掲載する広告を募集します。

納税通知書は町内の世帯（一部町外者を含む）に広く送付されますので、PR効果は絶大です。この機会に、ぜひご活用ください。

1. 広告の枚数及び金額

町・県民税、固定資産税、軽自動車税及び国民健康保険税の4種類で合計23,000枚の納税通知書の封筒すべてに広告が掲載されます。広告料は1枠69,000円となります。（最大2枠募集します。）

2. 納税通知書の発送時期

- ①町・県民税用封筒 (5,000枚) ……来年6月発送
- ②固定資産税用封筒 (8,000枚) ……来年4月発送
- ③軽自動車税用封筒 (4,500枚) ……来年4月発送
- ④国民健康保険税用封筒 (5,500枚) ……来年7月発送

3. 広告の掲載位置

封筒裏面の町が指定する位置に2枠設置し、1つの広告枠の大きさは縦40mm、横140mmとする。

4. 申込方法等

企画財政課に備え付けの申込書に必要事項を記入し、企画財政課広報広聴係へ応募願います。また、申込書は町ホー

ムページからもダウンロードできます。

(<http://www.town.tochigi-nakagawa.lg.jp/>)

5. 募集期間

10月14日（水）～23日（金）

6. デザイン等

印刷物は、黒色または町の指定する色の一色刷りとなります。広告物の版下・デザイン等の製作は申込者の負担となります。申し込みの際は完全な電子データで提出願います。枠内左上に「広告」の表示（ゴシック体、文字サイズ14ポイント）を必ず入れてください。

7. 掲載の決定

申し込みされた広告の内容を審査のうえ、掲載の可否を通知します。公の秩序または善良な風俗に反するものなど掲載することが妥当でない町長が認めるものは拒否されます。また申し込み多数の場合は抽選により決定します。

8. 問い合わせ 企画財政課 ☎0287-92-1114

那須武将の恋

No. 7

宮崎県東臼杵郡椎葉村と小川に伝わるお話です。

壇ノ浦の戦いに敗れた平家の落人たちは山深い日向の地、椎葉の里に逃げ込みました。

そこへ、源頼朝公から与一に平家残党の追討が命ぜられました。しかし、与一はこの時、病を患っていたため、代わりに弟の大八郎宗久が追討に出ることになりました。

宗久は百名近い兵を授かり、山また山の峰を越えて椎葉の村へたどり着きました。宗久がそこで見たものは、老人や子供、そして炊事の白い煙が立ち昇り、戦など考えられない長閑な光景でした。それでも宗久は、「私は鎌倉の命令で、落人であるお前達を討ちに参った那須大八郎宗久と申す」と言えば相手の長は、平雅光と名のり「私共はこの地へ来てからは刀を握る手をクワやスキに持ち替えて、貧しいながらも百姓をしております」と頭を下げるので宗久は哀れに思い、刀をおさめました。

その時、傍らにいた女性に気がつく。と雅光が「これにおられる女性は、壇ノ浦で死んだ平家武将の娘で鶴富姫と申します」と紹介、宗久が姫へ視線を

向けると、なんと涼やかな目、京風の雅な物腰に宗久の恋心が芽生えたのです。

宗久は考えるところがあって、鎌倉へは、椎葉の平家残党はすべて討ち果たしたので、兵も数人を残して返します。が、ただ、私は今しばらくここに留まる旨の書状を書きました。

その後、またたく間に三年の歳月が流れたある日、頼朝公から「宗久の働き見事であった。ついでには恩賞を取らず。急ぎ鎌倉へ戻るように」との書状が届きました。

悲しい別れを迎えたその時、鶴富姫は身ごもっていました。

そこで宗久は、「もし生まれてくる子が男児なら、この刀を持って那須へ来るべし、もし女児ならその必要はない」とのお墨付きと刀を姫に与えて椎葉村を後にしました。

生まれた子は女児でしたので、その後、婿を迎え、那須の姓を名乗らせました。

今も椎葉村に那須の姓が多いのはそのためです。

文化財愛護会会員 福嶋 正



椎葉平家まつり「大和絵巻武者行列」写真提供 椎葉村役場

那珂川町再発見 日本再発見

ケビン ブラックバーン

第13話 「変化」

2009年のキーワードは間違いなく英語の「Change」です。アメリカでも日本でも政権交代となりました。そして、自分にとっても「変化」の年となりました。

今年の4月から僕は生涯学習課へ異動となり、那珂川町に来て初めて学校訪問をしなくなりました。生涯学習課で正職員になって8年目の僕は、学校訪問で取得できなかった行政事務のやりかたを覚えるため初心に戻りました。本年度から教育委員会は小川庁舎に移ったので、僕の仕事内容だけでなく職場の場所も変わりました。

さらに、11年間住んでいた馬頭地区内の集合住宅を離れ、今年の夏に小川地区内に建てたマイホームに引っ越したため、生活のパターンも大きく変わりました。

28歳までの僕は「完璧主義」でした。要するに、自分のなわばりを完全に支配し、新たに入ってきた者との意見を僕のルールに順応させてもらいました。しかし、28歳の秋に僕は自分の成長のためアメリカを離れ、日本に住み始めました。その時から、僕は新しいルー

ルを覚え、対応せざるを得なくなりました。21年後の今年も、生活環境が一気に変わり、毎日が失敗の連続です。職場の同僚にも近所の方々にも大変迷惑をかけています。今までの生活拠点が馬頭地区にあったこともあり、学校訪問、ホームステイウイークエンドと第九を歌う会以外は小川地区で過ごす機会が少なかったのですが、この変化のおかげで僕は、また、別な角度から那珂川町を見ることができるようになりました。

様々な新しいスキルを得ることもできますが、最も大切に取得できるのは順応性です。ストレッチ体操と同じようなものです。少々痛いですが、ためになります。不慣れなことを体験するのは僕の宿命かも知れません。

新しい職場と住居から、那珂川町を更にもう一度見直しています。しかし、今回の再発見は町の中ではなく、心の中でした。



今から18年前、自宅に遊びに来た子ども達といっしょに