

フレンズ企画 Part47

～音楽をもっと身近に  
音楽で笑顔に～

## LOVEKNOW

## クリスマスライブ



ポップス、ジャズ、クラシック  
さまざまな音楽に包まれて  
楽しい時間を過ごしましょう。

**ヴァイオリン**  
**福田勝太**  
(ふくだしょうた)



**ピアノ**  
**大竹かな子**  
(おおたけかなこ)



**パーカッション**  
**鈴木豊大**  
(すずきとよひろ)

愛知県立芸術大学音楽学部を卒業。  
第19回子供のためのヴァイオリンコンクール金賞。第21回クラシックコンクール全国入選。第66回全日本学生音楽コンクール名古屋大会第2位、全国入選。第10回セシリア国際音楽コンクール室内楽部門第3位。  
2017年、2018年山田貞夫音楽財団奨学金授与。

愛知県立芸術大学音楽学部器楽専攻ピアノコースを経て、同大学大学院音楽研究科博士前期課程を首席修了。第3回刈谷国際音楽コンクール最優秀賞及び審査員特別賞、第10回横浜国際音楽コンクール最高位、第5回ヨーロッパ国際ピアノコンクール in Japan 銀賞などを受賞。2020年度北野生涯教育振興会音楽奨学生。2022年度第10回山田貞夫音楽賞及び特選受賞。

名古屋音楽大学打楽器コースを首席で卒業。名古屋を拠点に小学校・中学校・高等学校・大学でのアウトリーチに積極的に取り組む。2015-17年 長久手市文化の家専属アーティスト。カホンメーカーChaany エンドー サー。2020年より音楽家を社会と繋ぐ企画運営を行なっている。音楽とイリュージョンを混ぜた独自の企画「ILUUSIC」プロジェクト進行中。

2024年  
**12月18日(水)**

午後2時開演

長久手市文化の家

森のホール

全席自由

チケット料金

フレンズ会員 1,200円  
(本人のみ)  
— 一般 1,500円

# 防災とアロマセラピー

## フランス式アロマを知ろう

8月29日(金)文化の家企画室にて、フランススタッフ対象の講習会が4年ぶりに開かれました。

今回の講習会は「防災とアロマセラピー」と題した勉強会とワークショップです。参加者は12名。会場はアロマの香りに包まれ、和やかな雰囲気のもと行われました。



講師の大西えみさん

助手の安藤祐美子さん

### 講師紹介

講師の大西さんは阪神淡路大震災を経験しました。その後に出会ったアロマの勉強会の中で、日常生活はもちろん災害時のケガや心のケアに大きな役割を果たすことを学び、

「アロマの香りは自律神経のバランスを整え、震災後のストレスや疲労回復などの効果を発揮し、リラックス・リフレッシュなどの心理作用をもたらしてくれました。防災グッズの中に加えれば大いに役立つことは間違いありません」と話しました。

### アロマセラピーの歴史

アロマとは芳香のこと、セラピーとは療法のことです。最も古い記録は古代エジプトまでさか

のぼります。古代エジプトでは芳香植物が宗教の儀式や、ハーブティーやオイルとして用いられており、ミイラの防腐剤としても利用されました。

日本では1980年代、エッセンスが注目されるようになり、入浴剤やトリートメントを中心にブームが訪れました。

### イギリス式とフランス式

日本で最も普及しているのがイギリス式アロマで普及率は約97パーセント。香りを楽しむことが目的で、植物から抽出したキャリアオイルで1パーセント以下に希釈してマッサージするなど、低濃度で使用します。

一方フランス式は「メディカルアロマセラピー」と呼ばれ、治療や医療を目的としています。原液で使われることが多く、そのため値段は高価です。フランス式で使うアロマはイギリス式と区別するため「精油」「エッセンシャルオイル」と呼ばれています。

### 万能オイルを作る

講義のあと、参加者は3種類の「精油」を使って万能オイルをブレンドしました。

(3面に続く)



左から ペパーミント、ラベンダー、ティートリー



シールも貼って万能オイルの完成



安藤さんからブレンドの仕方を教わる参加者

### 購入するときは

- ・「精油」または「エッセンシャルオイル」という記載がある。
- ・「精油」と記載されていても偽物があります。信頼できるメーカーから購入してください。
- ・植物の学名がラテン語で記されている。
- ・抽出部位・抽出方法などが記載されている。
- ・遮光瓶に入っている。
- ・無農薬であること。
- ・使用期限は目安として未開封で2年、開封後は1年です。
- ・オイルごとの正しい使用方法をお使いください。
- ・またイギリス式のアロマでも、極端に安いアロマオイルには、合成香料や界面活性剤、アルコールなどが含まれていることがあります。

### 用意した物

スプレー(100均)  
3種類のアロマオイル  
温泉水99

### 作り方

温泉水30mlをスプレーにいれる。オイルを2滴ずつ垂らす。振って混ぜる。



## アロマの特徴

### ティートゥリー



ハンカチなどに少量垂らして鼻から吸い込むと、花粉の刺激から鼻粘膜を守ります。非常に優れた殺菌、抗真菌作用があるため、にきびなどを改善し、抗炎症作用もあるため、切り傷、虫刺され、やけどにも効果的です。

### ラベンダー



「万能オイル」といわれるくらいさまざまな効能があります。特に主要成分のリナロールは、幸せホルモンといわれているセロトニンやオキシトニンの分泌をうながし、ストレスの緩和や安眠に効果があります。

### ペパーミント



主成分はメントール。清涼感のある香りが特徴的でリフレッシュ効果があります。香りを嗅ぐだけで、体感温度が4度下がるといわれ、暑さ対策にも役立ちます。また胃もたれや消化不良の改善、頭痛や筋肉痛にも効果があります。

## 認知症予防にも

香りは瞬時に脳の海馬に「直接」働きかけます。そして全身に回った芳香分子は24時間後には排泄されます。アロマの香りによって海馬を刺激することにより、認知症の予防や改善にも効果があります。

### 合成香料の問題点

合成香料は、自然界には存在しない化学物質で、近年、頭痛、吐き気などを起こす「香害」が問題になっていきます。脳内に残留するものもあり、認知症の誘引とも考えられています。

ワークショップでは、違う精油をブレンドして2本目を作ったり、次々に質問も出るなど、活気に溢れる雰囲気の中、終了しました。

### 大西さんの防災アドバイス

- ①スリッパ さまざまな物が散乱するので、普段からスリッパを履いています。
- ②めがね 飛んでいって行方不明になったので枕元に置いています。
- ③くすり 病院の処方薬は、切れないうちに補充し予備薬を持ちましょう。
- ④トイレ 使えなくなります!! (補足:特に集合住宅では配管が破損している可能性が高いので、水は流さないことになっています)
- ⑤自転車 車が使えないので大活躍しました。

## 〜スぺシャルコンサート開かれる〜



6月29日、文化の家森のホールでフランス企画『ルークスシンガーズ・アンサンブル スペシャルコンサート』が開催され、400名近いお客さまで会場は熱気に包まれました。

曲など、変化に富んだ選曲になっており、優しくて力強い歌声が会場に響き渡りました。続いて『ジブリメドレー』が続き、『おおまきはみどり』で一部は締めくくられました。

指揮者の高谷光信さんはウクライナチェルニーヒウフィルハーモニー交響楽団において日本人として初めて首席客演指揮者となるなどウクライナとは深いつながりがあり、一部ではウクライナやロシアの曲を選曲。ふたつの国に伝わる歌曲が平和の願いを込めて歌われました。特に『キエフの鳥の歌』はメロディーが美しいので是非覚えてほしいとのことでした。(ユーチューブにさまざまな歌手がアップしています)

高谷さんの指揮は表現が豊かで雰囲気盛り上げ、また合唱の合い間では観客の方の誕生日を祝うなど、コンサートは終始温かな雰囲気でした。最後のアンコールでは団員が観客席を回りながら『愛は勝つ』を全員で歌い、盛り上がるうちに終了しました。



### トリコロールのアイランド音楽コンサート



若手3人組アイランド音楽バンド「トリコロール」のコンサート！映画やドラマで誰もが聞き馴染みのあるアイランド音楽。ですがアイランド音楽のコンサートにまで行ったことはありませんか？このチャンスをぜひお見逃し無きように！

日時:2024年9月28日(土) 13:30 開場 14:00 開演  
料金: 前売 一般/フレンズ 2,200円、当日 2,700円  
前売 学生 1,500円、当日 2,000円  
前売 3歳以上小学生以下 1,000円、当日 1,500円  
(全自由席)  
会場:森のホール

### 長久手市劇団

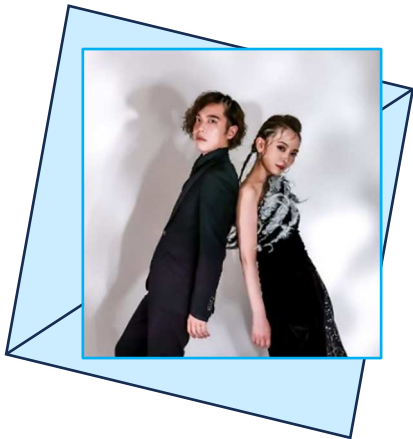
### 座★NAGAKUTE 第36回公演 「スマイル」



おなじみ長久手市劇団による定期公演！今年も佃典彦氏が作・演出をつとめ、とっておきの芝居をみなさまにお届けします！今回は少女とハツカネズミの友情と復讐の物語！ぜひ御来場ください。

日時:2024年11月23日(土)13:30 開場 14:00 開演  
18:30 開場 19:00 開演  
24日(日)13:30 開場 14:00 開演  
料金:一般/フレンズ 1,500円、高校生以下 1,000円  
会場:風のホール

### トランスフォルマシオン



革新的でモダンなフラメンコアーティストたちによる刺激的なライブをどうぞお楽しみください！フラメンコ好きは必見！フラメンコをまだ見たことない人も必見！ぜひみなさんでご体感を！

日時:2024年10月18日(金)  
14:30 開場 15:00 開演  
料金:フレンズ 1,500円  
一般 2,000円  
学生 1,000円  
会場:森のホール

### ひとりごと

この間、年代別に昔からのテレビCMを流していた。多くの曲や映像から、あつというまに過去に戻り“懐かしさ”でいっぱい。意外と歌も口ずさめるほど覚えていて、瞬間にその時代に戻った。 (さ)

### 「最近のハマりごと」 ほんとはすぱーす



日進市在住 Y.N

最近新しい趣味として手芸にハマりつつあります。懐かしのプラ板を引っ張り出して、キーホルダーやアクセサリを作ったり、ワイヤーを曲げ、マニキュアで着色してお花の形のアクセサリを作ったりしています。作り方はSNSで発信されているものを参考にし、材料も百円均一の店舗でそろうので、昔より気軽に挑戦でき、楽しいです。

先日、消しゴムはんこを作りたいくなり、デザインナイフを入手し、いざやろうと思ったたらトレーシングペーパーの行方がわからなくなり、見つかったと思ったら消しゴムが失踪し、発見に喜んだら今度はデザインナイフがどこかへ行ってしまいました。 搜索中には、昔やろうと思って放置していた別の手芸用品、コレクションしていたコスメや読みたくて購入した積ん読本などがごろごろと出てきました。 お部屋の断捨離や整理整頓に自分ハマる時が早くやってこないかなあ…と思う今日このごろです。