

暮らしにアロマを 取り入れよう

ヨーロッパでは「医療」として活用されているアロマ。日本でも「香りを楽しむ」ためのものだけでなく、医療現場でも導入が進んでいます。そんな今後ますます注目されるアロマの魅力を、ジャパン・エコーラ・デ・アロマセラピーの阪田先生にお伺いしました。

治る力を 呼び覚ます 医療としてのアロマ

セルフケアから サロン開業まで 幅広くある学びの場

ヨーロッパ(特にフランスやベルギー)では、薬局で販売されるなど「医療」として活用されている精油。「アロマセラピーは自然の香りやタッチで心身まるごとアプローチし、治る力」を呼び覚ます自然療法です。日本でも徐々に医療現場でアロマセラピーの導入が進んでいます」と阪田さん。リラックスしたい時はもちろん、集中力を高めたいとき、眠れないとき、元気がでないとき、ストレスケアなど多方面での効果が期待できるようだ。

同校で開催している講座は、ホームケアからプロのセラピスト養成まで幅が広い。講師陣は第一線で活躍しているスペシャリストなので、「経験」を基にした指導がとて「わかりやすい」と定評だ。「自分や家族のケアのために習われる方も多いため、中には趣味の習い事のように、学ぶうちに奥深さと人を癒やす喜びに触れて、サロンを開業した方もおられます」。興味ある方は、シティライフ読者限定イベントに参加してみよう。



阪田先生
自身の体質改善をきっかけにアロマセラピーと出会う。JEA卒業後サロンを開業。現在は講師、セラピストとして活躍中。英国IFPA認定アロマセラピスト、AEA認定アロマセラピスト及び認定講師

シティライフ読者限定企画!

あなたのオーラが輝く アロマ・バランシング ミスト作り

■大阪校:7/9(月)
■京都校:7/15(日)
8/3(金) ※住所は下記参照

時間:11時~12時半
料金:1,500円
予約方法:電話 or 右記QRコードから

自分の体質を、東洋医学の「陰陽」という考えから、自分は「陰」か「陽」タイプかをチェックし、それぞれのタイプの足りない要素を補うミストローション作りです。植物の持つエネルギーが足りない部分をサポートし、エネルギーチャージしてくれます。



ジャパン・エコーラ・デ・アロマセラピー

大阪校:大阪市北区梅田2-5-25 ハービスプラザ3F
京都校:京都市下京区烏丸通四条下ル水銀屋町620
COCON KARASUMA 3F

☎0120-872-700

<https://aromaschool.jp> JEA で検索

自分で作ってみよう / 贅沢アロマバスソルト

むくみや冷えを改善しながら、引き締め・デトックス効果も期待できるバスソルト。症状に合わせて精油を変えて作ってみよう!

材料 ●精油 ※下記「組合せ」を参考に ●天然塩(大さじ2) ●保存瓶(1つ)
天然塩はミネラル分も豊富で発汗作用が高く体のデトックスにおすすめ。38度前後の温かさでゆっくり入浴を。

作り方 1.ピニール袋に材料を入れてよく混ぜあわせる。
2.(1)を保存用の瓶に入れたらできあがり。1週間を目安にご使用を。

用途に応じた精油の組合せ

「夏の暑さのクールダウン」におすすめ.....ペパーミント(3滴) ●ラベンダー(2滴) ●ユーカリプルーガム(2滴)
「心身のリラックスと疲労回復」におすすめ.....ゼラニウム(2滴) ●ベルガモット(2滴) ●パルマローザ(2滴)
「気分をリフレッシュさせ活力UP」におすすめ.....ローズマリー(2滴) ●グレープフルーツ(2滴) ●ティートリー(2滴)

アートツアー「SOUからreal SOUへ」

7/15(日)
①13時~
②15時~
③16時~

①JR総持寺駅の「SOU」のアート作品展示を鑑賞後、ギャラリーでのアートツアー
②展示作家によるギャラリートーク
③アート作品を使った缶バッチ&アイロンプリントbagのワークショップ

■JR総持寺駅構内自由通路②③ギャラリー la galerie(茨木市駅前1-8-28) ■料金①無料②500円(ワンドリンク付)③300円(材料費)
■対象:どなたでも(中学生未満は保護者同伴要) ■申込方法:HP(<https://www.sou-art.com/real-sou-1>)・メール(art.project.a40@gmail.com)にて名前・連絡先・参加希望のイベント名(番号) ■問:TEL090-5967-4144(福垣)

タカツクダマシ「高槻魂2018」



7/15(日) 11時~

高槻の無料野外ロックフェス。関西を代表する豪華アーティスト達の共演ライブあり、美味しいフードあり、キッズブースありの1日楽しめるイベント。ウルフルケイスケ、オーイシマサヨシ、GRAND COLOR STONEほか多数出演!

■高槻市立桃園小学校(高槻市桃園町3-27) ■入場無料 ■http://takatsukidamashii.com/

悪質商法の被害にあわないために

7/12(木) 10時~11時半

近年、高槻市内で特殊詐欺(オレオレ詐欺や還付金詐欺等)や悪質商法の被害が増えている。手口と対策について、相談事例DVD・寸劇等にて紹介する。

■高槻市立富田ふれあい文化センター(高槻市富田町4-15-28) ■無料 ■定員:40人 ※当日先着順 ■手話通訳あり ■問:高槻市立富田ふれあい文化センター TEL072-694-5451・FAX072-694-5453

友愛バザー



7/10(火) 10時~11時15分
※9時半~番号札を配布/開場後は番号札は不要。

手作り作品、食材、焼き菓子、衣服のリサイクルなどの販売。品物が無くなり次第終了。
■立命館いばらきフューチャープラザイベントホール3(茨木市岩倉町2-150) ■入場無料 ■問:大阪友の会北摂方面TEL072-632-2903(家治川)

北摂イベント

コンサート ● ギャラリー
★ 催し ● ミュージアム
講座・講演

あなたの街の情報を
お待ちしております!
メール play@citylife-new.com
※応募・掲載希望月の前月8日まで(以降も受付の場合あり)
※掲載の場合のみ、編集部から連絡いたします。
イベント開催の実施については、変更が生じる場合もあります。各問い合わせ先にてご確認ください。

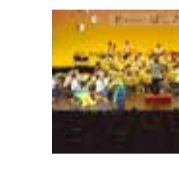
高槻現代劇場 こども広場 第5回



8/19(日) 10時~11時

小学校の教科書にも載っている「柿山伏」の鑑賞とちょっと体験。
講師:茂山千三郎、鈴木実
江戸時代から続く京都の名門・茂山家の狂言師。
■高槻現代劇場402号室(高槻市野見町2-33) ■無料 ■定員:50名 ※先着順(6/23(土)10時から電話受付開始) ■対象:小学生 ■申:問:高槻現代劇場 TEL072-671-9999(10時~17時)

ぽこフェス!2018



7/29(日) 14時開演 ※開場13時半

家族みんなで楽しめる吹奏楽のコンサート。
【曲名】エル・カミノ・レアル、ものけ姫セレクション、ようこそジャパリパークへ、美女と野獣ハイライトほか
■池田市民文化会館大ホール(アゼリアホール)(池田市天神1-7-1) ■入場料:無料 ■問:プラスサークル*ぽこあぽこ(<http://poco-toyonaka.jugem.jp/>)

第10回 朗読と講演会

7/29(日) 14時開演 ※開場13時半

第一部:風のように波のように心ゆさぶる~花岡大学の歩み~
第二部:八月の祈り~平和への誓い~
■クロスバール高槻8Fイベントホール(高槻市紺屋町1-2) ■資料代:500円 ■問:朗読グループ関西朗読文化研究会(第二次) TEL090-3723-5125(いちい)・TEL090-6329-0264(牧野)

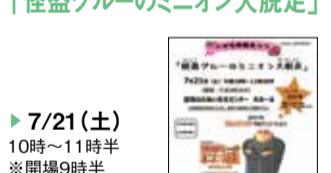
夏休みマクラメワークショップ



7/22(日) 10時~12時

昨年からマクラメの技法で作られたタペストリーやブラントハンギングが大流行中。それらのマクラメ・インテリアに使用される綿のロープを使って、夏らしくてかわいいバッグチャームを作る。
■穂積コミュニティセンター(茨木市下穂積1-7-5) ■参加費:1,000円 ■定員:20名(要申込・先着順) ■対象:小学4年生から大人まで(小学1~3年生は保護者付添要) ■申:問:TEL050-7132-5871(佐々木) ホームページ:<https://hannah-macramejewelry.jimdo.com/>

子ども映画まつり



7/21(土) 10時~11時半
※開場9時半

2017年No.1ヒット洋画アニメーション! 日本語吹替版+日本語字幕付。
■高槻市立富田ふれあい文化センター大ホール(高槻市富田町4-15-28) ■無料 ■定員:200名(高槻市民、高槻市内通学・通学者) ※当日先着順 ■持物:上着(すし冷えるため) ■問:高槻市人権まちづくり協会 TEL072-694-5451・FAX072-694-5453

シネマ情報

CityLifeシネマ担当(デコジュン&nanako)が選んだおすすめ作品と、近隣劇場の上映スケジュールをお届け。

ハン・ソロ/スター・ウォーズ・ストーリー

6月29日(金)公開 全国ロードショー

ひとりの若者が、何者にも縛られず、自らの力で生きる自由を求め、「銀河最速のパイロット」ハン・ソロになるまでの物語。生涯の相棒チューバッカやミレニアム・ファルコン号との出会いと絆。アクション、スリル、バトル、人間ドラマをノンストップで描く。

監督:ロン・ハワード
出演:オールドマン・エアエンライク、ウディ・ハレルソン、エミア・クラーク、ドナルド・グローヴァー

セラヴィ!

7月6日(金)公開 シネ・リール梅田ほかロードショー

ある日の結婚披露宴。取り仕切るのは引退間近のベテランウエディングプランナーのマックスだが、様々な経歴を持つスタッフに振り回され前途多難な中、本番に。社会の縮図を見えるような舞台裏をフランスらしいエスプリとユーモアたっぷりに綴るハッピーなコメディ。

監督:エリック・トドラノ、オリヴィエ・ナカシュ
出演:ジャン・ピエール・バクリほか

イオンシネマ茨木

茨木市松ヶ本町8-30-2 イオンモール茨木4F
上映時間案内 ☎072-621-0807

6/18(月)に発生した大阪府北部地震の影響により、現在こちらの映画館は休業しております。設備等の安全確認をしており、営業再開日は未定です(6/20現在)。上映状況は同館にお問合せください。

<上映中>
●のみとり侍
●妻よ薔薇のように 家族はつらいよIII
●恋は雨上がりのように
●友罪 ●デッドプール2
●OVER DRIVE
●50回目のファーストキス
●Vision ●羊と鋼の森
●家に帰ると妻が必ず死んだふりをしています。
●終わった人 ●ワンダー 君は太陽
●空飛ぶタイヤ ●焼肉ドラゴン
●メイズ・ランナー 最後の迷宮
●ニンジャバットマン ●ゆずりは

●世界でいちばん長い写真

<今後の上映>
●それいけアンパンマン
●かがやけクレンといのちの星(6/30~)
●バンク侍、斬られて候(6/30~)
●紅色デイズ(7/6~)
●ジュラシック・ワールド/炎の王国(7/13~)
●劇場版ポケットモンスター みんなの物語(7/13~)
●BLEACH(7/20~)
●未来のミライ(7/20~)
●劇場版コード・ブルー -ドクターヘリ緊急救命-(7/27~)

■イオンシネマ茨木
鑑賞券を
プレゼント

■応募方法
●はがきの場合:〒、住所、氏名、年齢、職業、性別、電話番号を記入し、〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23 CityLifeシネマ「イオンシネマ茨木鑑賞券プレゼント係」まで
●WEBからの場合:<http://present.citylife-new.com/>
●締切7月25日(はがきは必着) ※個人情報保護法に基づき厳重に管理し、鑑賞券発送以外には使用いたしません。※当選結果は発送をもって代えさせていただきます。

※PG12...小学生には助言・指導が必要となっております。 ※R15+...15歳以上の方がご覧になれます。 ※R18+...18歳以上の方がご覧になれます。