

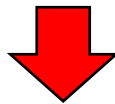
～ものづくりでうち時間を楽しく過ごそう♪～

こんなことはありませんか？

家にいる間は
ゲーム・スマホ
ざんまいだ!!



集中が続かない…。
良い気分転換はない
かな？



そんな時におすすめしたいのが「ものづくり」！
手先を使うことで脳が活性化され、気分転換でき、
リラックス効果もありますよ♪



そこで、今回、保健委員会で作成してみたのが…「**ハーバリウム**」!!

ハーバリウムとは…専用のオイルに満たされた小瓶に花材を入れたもの。花本来の瑞々しさを長期間保つことができます。
元々は研究のために植物の状態を長期保存する方法として生まれたもので、植物標本という意味です。

●脳活性効果

配色選びや配置を考える作業と、指先を使うことにより、脳のあらゆる場所を活性化させます。

●リラックス効果

お花に触れてみるにより、心と体をリラックスモードに導きます。

●自律神経を整える

繊細な作業を集中して行う事で、呼吸も穏やかで深いものとなります。深い呼吸により副交感神経が優位になることで、気持ちが落ち着き、自律神経のバランスを整える効果があります。

●ストレス解消効果

たまには現実から離れて、意識して休息をとる事も必要です。心の休息には楽しさや、喜びも効果的です。ハーバリウムには完成時に達成感と幸福感を与えることにより、ストレス解消効果が得られます。



少ない材料で簡単に
作れます！ お家の方や
友達と一緒に作って
みても良いですね。



勉強机の上に置いて、息抜きがてらに眺めるのもいいですね♪

～ハーバリウムは100均の材料で、簡単に作れます!～

＜必要な材料＞ ※100均で全て調達できます。(専用オイルは通販サイトの方が大容量で買えます)

- ・透明なフタ付きの容器
- ・ハーバリウム専用オイル(ベビーオイルや洗濯のりなどでも代用できますが、専用オイルが一番きれいに見えます)
- ・好きなドライフラワーや造花、ビーズ、貝殻など
- ・ピンセット

【手順1】 容器の汚れやゴミを拭き取り、消毒する

まず、容器の汚れやゴミを取り除きます。(使う前に熱湯で煮沸消毒するのが望ましい)

【手順2】 ドライフラワーを好きな長さに切る

ドライフラワーは力を入れると折れたり花が取れたりしてしまうので、優しく扱うことが大切です。見やすいように材料をトレイに並べたら、どうやって使いたいかを考えながら、ハサミで長さをカットしていきましょう。

【手順3】 容器にドライフラワーやビーズを入れる

次は容器にドライフラワーを入れていきます。ポイントとしては色や大きさにアクセントをつけること。同じような形や色が重ならないようにするとバランスが良くなります。使う色は3色くらいにすると、上品な印象にまとまります。お好みでビーズなども入れます。



【手順4】 静かにハーバリウム専用オイルを注ぐ

配置が決まったら専用のオイルの袋の端をハサミで切り、静かに注いでいきます。側面に沿わせるようにゆっくりと入れると、形が崩れにくくなります。

★瓶の中に気泡がある場合は、フタをせずにしばらく置いておきます。



【手順5】 フタをしたら、ハーバリウムの完成!

容器のフタをしっかりと閉めれば、ハーバリウムが完成です。角度によって印象が違うと思うので、容器をぐるっと1周させて、一番好きな見た目を正面に持ってきてきましょう。

《注意点》

- ・オイルを飲まないように注意してください。
- ・目にオイルが入った場合は、水ですぐに洗い流してください。
- ・火気や熱源のそばに置くのは避けてください。
- ・オイルを捨てる時は、植物油と同様に新聞や古布にしみこませて、可燃ゴミとして廃棄してください。



参考サイト:ハーバリウムサロン『想彩-omoiro-』

セリアのハーバリウム作り方!100均材料で癒しのおうち空間に

作成時間は30分程度! どなたでも簡単に手軽に作成できます。

★過去に保健委員会で作成したものの紹介★

良ければこちらも作ってみてくださいね!

アロマストーン(2019作成)

【材料】

・石粉粘土・型(シリコンなど)・アロマオイル・水・割り箸

【作り方】

①石粉粘土を取り出してこねます。

※乾燥しやすいので、手早く扱うのが綺麗に作るコツ。空気が混ざると割れやすくなるので、すばやく練る。乾燥してきたらほんの少し水を付けるとまたしっとりします。

※色を付けたい場合は、好きな色のアクリル絵の具を少しずつ練り込んでください。(乾いた後でも可)

※アロマオイルを垂らしたとき、オイルが縁にこぼれないように、中央に少しくぼみをつけておくと良い。

②石粉粘土を型に入れます。または、型抜きをする。

※型に押し付ける粘土の表面に、ひび割れがないようにすると綺麗にできます。

※型抜きにオイルを少量ぬっておくと取り出しやすい。

※ストラップにしたい場合は穴を空けておく。

③粘土を1〜2日くらい放置します。※石粉粘土は固まると白く色が変わるので、それを目安にする。

④型から取り出します。※やすりをかけると綺麗な仕上がりになります。

⑤取り出したアロマストーンを器などに盛り、アロマオイルを垂らします。

※香りがしなくなったら、再びオイルを垂らします。

※お休み前のベッドサイド、玄関、トイレ、クローゼット、キッチン、車など、狭いスペースで使うのがベスト。引き出しやロッカーに入れておくのも、ふんわり香っておおすすめです。



消臭剤(2020作成)

【材料】

・保冷剤(カチカチに凍るタイプ) → 凍らないタイプの保冷剤は、誤飲すると有毒な物質を含んでいることがあるため、必ず凍るタイプを用意してください。

・器(ガラス瓶やココット、手持ちのグラスなど、好きなもの)

・アロマオイルや香水、バニラエッセンスなど

・中に沈めるもの(ビーズ、ビー玉、シーグラス、貝殻、葉っぱ、造花 など)

・ガーゼ、麻ひも、竹串

【作り方】

①常温に戻した保冷剤の中身を器に入れる。

→ハサミで保冷剤の端を切って、ぷるぷるのジェル状になった中身を器に入れましょう。

★ちょっと ひと工夫!

～水性ペンや絵具を使って、色を付けてみよう!～

保冷剤の中身を入れる前に、ビンの底と側面を水性ペンで塗り、中身を入れてかき混ぜると、色がついてとっても綺麗! やってみよう!

②アロマオイルや香水などを入れ、竹串や割り箸でかき混ぜる。

→アロマオイルの分量は、小さめの保冷剤 2 個につき 10 滴(バニラエッセンスなら 20 滴)ほど。

③ビーズや造花などを沈めてカラフルに♪

④虫除け・ホコリ除けのために、ガーゼをかぶせて麻ひもで縛る。

