

渋川小学校 家庭教育学級

学習テーマ 「家庭教育学級を楽しんでリフレッシュしよう」

主な活動場所 渋川公民館

運営委員 天野 真由 出崎 由香 新井 舞子 池田 美代子 川口 千佳

小島 春菜 鈴木 容子 服部 結花 水野 由菜 柳子 妃美子

学級生 10名

実施日	講座内容	運営委員 担当
7月16日(水)	<開講式> 渋川小学校 水谷 校長先生 <実習> 「エアフレッシュナー作り」 講師：三村 弘子 先生 10種類程度のアロマの中から 好きな香りをブレンドしてオリ ジナルのルームコロンを作ります。	天野 出崎 新井 服部 柳子
12月7日(日)	<実習> 「親子で料理」 講師：宮部 百合子 先生 体に嬉しい野菜入りのお菓子 3種(ケーキサレ・スイートポテ ト・クッキー)を作ります。 <閉講式>	池田 川口 小島 鈴木 水野

渋川小学校

第1回家庭教育学級・開講式

講座名: エアフレッシュナー作り

講師: 日本アロマコーディネーター協会認定インストラクター 三村 弘子 先生

実施日時: 令和7年7月16日(水) 午前10時から12時

場所: 渋川公民館 第一集会室

今回の講座では、アロマオイルを使用したエアフレッシュナー作りを行いました。講師の三村先生より、アロマオイルの基本的知識や香りの効果(リラックス・るフレッシュ・集中力アップなど)についての説明がありました。

今回使用した精油は以下の16種類です。

ラベンダー・ラベンダーブルガリア・ラベンダーフランス・ベルガモット・ハッカ・レモン・ローズマリーシネオール・イランイラン・スペアミント・ゼラニウム・ローズ・ティーツリー・グレープフルーツ・オレンジスイート・ユーカリラディアータ・カモマイルローマン

香りをひとつずつ試しながら、自分の好みに合わせて精油を組み合わせアルコールに混ぜてエアフレッシュナーを作りました。

リラックス効果を求めてラベンダーやゼラニウムを選ぶ方、爽やかさを求めてスペアミントやレモンを取り入れる方など、それぞれが香りの個性を楽しみながらオリジナルのエアフレッシュナーを作りました。

特に人気だった香りはリラックスとリフレッシュの両方を兼ね備えたベルガモットでした。



今回の講座は、日常生活に取り入れやすいアロマ活用法を学ぶとともに、香りの持つ心理的効果を改めて感じました。

今後も日常的の中にアロマを積極的に取り入れ、気分転換やリラクゼーションに役立てていきたいと感じました。

渋川小学校

第2回 家庭教育学級

講座名:親子お菓子作り教室

講師:尾張旭市食育ラボ 宮部 百合子 先生

実施日時:令和7年12月7日(日) 午前10時から12時

参加者:16名の児童とその保護者32名

場所:渋川公民館 実習室



1つの調理台を4組の親子が共同で使用し、講師の先生のご指導のもとに皆で協力してお菓子作りを楽しみました。作ったのはスイートポテト、野菜や米粉を使ったクッキー、ケーキサレ(野菜入りの塩ケーキ)と盛りだくさんの内容でした。

小麦粉をふるいにかけてたり、野菜を小さく刻んだり、できたクッキーの種を天板にスプーンでのせたりなど、たくさんの工程を分担しながら進めました。準備ができたものから次々とオーブンに入れ、調理室の中はいつのまにかお菓子の焼きあがるおいしそうな匂いでいっぱい。ほっと一息、お茶を飲みながら試食をさせていただきました。

できあがったお菓子は袋やタッパーに入れて、うちに持ち帰りました。うちで待っていた家族にも楽しくておいしい時間を分けてあげられる実習でした。