

# Hello! Doctor



中尾 慶子

公立学校共済組合四国中央病院  
アドバンス助産師

## 日常の中で取り入れるアロマセラピー

アロマセラピーは、コロナ禍でも日々の生活に取り入れることで、気分をリフレッシュすることができます。家でもオフィスでも旅先でも、どこにいても楽しむことができ、取り入れ方も、ハンカチと精油を使った簡単な芳香浴から、手作り化粧品のスキンケアまで、TPOに合わせて選ぶことができます。

### 芳香浴



- 時間と場所を選ばずに楽しめるのが芳香浴です。アロマストーン、ハンカチ、マスクなどを使用したものがあります。具体的には、ハンカチに精油を数滴落とし、その面を内側にして折り畳み、枕の下に入れます。そのままベッドに横になれば、精油の香りを嗅ぎながら眠ることができ、旅先でも気軽に楽しめます。
- ディフューザーは、香りを広げるための道具です。広い場所でも長い時間、香りを楽しむことができます。

### 入浴



- 精油やハーブを入れたお風呂に入り、植物（精油やハーブ）の効果を得る方法をアロマバスといいます。芳香と同時に、肌からも、成分を浸透させることができます。全身浴の他に、半身浴、足浴などもあり、入院中の妊産婦さんや、産後ケア利用される方にも取り入れています（図①）。
- ミネラルをたっぷり含んだ天然の塩に精油を混ぜてバスソルトを作ります。天然の塩には、血行と発汗を促す働きがあるため、身体を温めることができます。バスソルトを作り置きする時は、密閉容器に入れ、高温多湿を避けて保存し、早めに使いきりましょう。
- 精油は直接お湯に入れず、バスオイル（精油がブレンドされている）を活用すると良いでしょう。肌に優しく、お湯に直接入れるだけで、アロマの香りを楽しめます。



## トリートメント

- マッサージは、筋肉の緊張をほぐし、リラックスを促します。これに精油の香りがプラスされるアロマトリートメントは、皮膚を通して有効成分をからだに浸透させることが出来ます。さらに、血行を促して肌をなめらかにし、リンパ液の流れをスムーズにする効果もあります。



## トリートメントオイルの作り方

- 精油と植物油（キャリアオイル）をブレンド（※）して肌への浸透性がよいトリートメントオイルを作ります。トリートメントの目的に合わせて、精油を選びます。好きな精油の香りを選び、ブレンドするとより効果が高まり、香もより味わい深くなります。キャリアオイルは、初めて使うなら、価格が手ごろなホホバオイルをお勧めします。浸透性が良く、どんな肌質にも使える植物油（キャリアオイル）です。

※『精油と植物油をブレンドする』

- 精油と植物油とブレンドする時は、希釈濃度が重要になります。一般の方は1%以下、妊産婦さんは0.5%にします。



### ブレンドする材料など ブレンドの一例

- 精油（ラベンダー）…10滴（希釈濃度1%の場合）、5滴（希釈濃度0.5%の場合）
- 植物油（ホホバオイル）…50ml
- ビーカー、ガラス棒、保存容器（ガラスの遮光瓶）

出来上がり後は、遮光瓶に入れ、1か月以内に使います。

特に妊産婦さんは、妊娠初期など精油の使用禁忌のものもあるので、使用する場合は、アロマセラピーの資格者に確認しましょう。

## トリートメントの方法と注意点

- 最初にオイルのパッチテストをして、自分の肌のトラブルがないかを確認します。オイルを塗布して15分程度で、皮膚の反応をみます。
- セルフトリートメントは、オイルの浸透が良くなるから、特に入浴後などの身体が温まっている時がお勧めです。オイルを両手で温めて、身体になじませおこないます。どうしてもべたつきが気になる時は、ホットタオルなどで、余分な油分をふき取るか、ぬるま湯で軽く洗い流します。トリートメントの後は、代謝が良くなっているので、必ず水分補給をしましょう。肌の炎症がある場合は、すぐにふき取り、皮膚科の受診をお勧めします。



## 「生きる・・・」

精神保健福祉センター 山崎 正雄

子どもの頃、近所に精神障害の女性がいた。いまなら「統合失調症」と診断されているだろう中高年の女性だった。学習塾の隣で暮らしていて、子どもたちに、「お宿題ですか？ごくろうさま」と声をかけていた。彼女が見せてくれたノートには、意味のわからない支離滅裂な言葉が書かれていた。それをいつも大事に携えていた。ある日、彼女の姿が見えなくなって何日もたったとき、心配した私の母親と近所の人とが家を訪れると、体調を崩し倒れたままの彼女を発見した。みんなの懸命の手当のかいもなく数日後に亡くなった。

いま、日本では「共生社会」という言葉が、よく使われるようになった。しかしながら、言葉だけではなく、本当に人と人とがつながる社会になっているの

だろうか？

「ネパールの赤ひげ」と呼ばれ、昔、アジアの貧しい国々で感染症対策を行っていた岩村昇さんという医師がいる。ネパールのある田舎の村で重症のおばあさんを診察、病院へ搬送する手段がなくて困っていたとき、ちょうど通りかかった青年がおばあさんを背負って山道を三日間歩いて病院まで運んでくれた。岩村さんがお礼をしようとしたとき、彼はお金を受け取るのを拒んだという。若い体力のある自分が、病気で体力をなくしているおばあさんに、たった三日間体力をお裾分けしただけなのだと。はだしの足の裏から血を流しながら去って行く彼が残した言葉を岩村さんはずっと大切にしていたという。「共に生きるために。」



富山湾の美味しい魚を食べに  
高志会館に是非お越し下さい。

富山駅から徒歩10分の好立地で、駐車場も完備。

富山の観光の拠点に最適です。

お部屋は洋室（シングル・ツイン）と和室（10帖、12帖）からお選びいただけます。

### グルメゆったりプラン

1泊2食付

12,800円（税込）

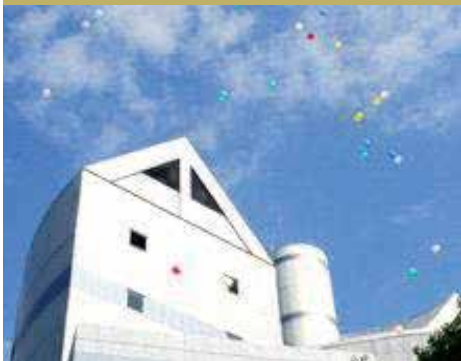
※繁忙期はプラス1,000円（税込）

四季折々の旬の味覚をたっぷり取り入れた和食をお楽しみいただけます。

また、身体にやさしい本格的な中国料理のご夕食もお選びいただけます。



和食夕食（イメージ）



ご予約・お問い合わせ 076-441-2255

Palais Blanc  
高志会館

〒930-0018 富山市千歳町 1-3-1  
<https://www.koshikaikan.com/>





# 作品応募のご案内

テーマは自由です。組合員のみなさまやご家族(被扶養者に限りません)、児童生徒さんの作品をお気軽にご応募ください。

## 「写真」「絵」「イラスト」「ワンショット」

### 「4コママンガ」

- ①作品名(あれば) ②氏名(掲載時にペンネームも可) ③所属(学校)名  
④連絡先(電話)

### 「我家のペット」

- 飼い主さんの…①氏名(掲載時にペンネームも可) ②所属(学校)名  
③連絡先(電話)  
ペットの……………④写真 ⑤名前 ⑥年齢 ⑦種類 ⑧性別  
⑨コメント(80字以内)

### 「ここで一句」

- ①氏名(掲載時ペンネームも可)②所属(学校)名 ③連絡先(電話)

メールまたは  
郵便で  
お送りください。

郵便 〒780-0850 高知市丸ノ内1-7-52  
教職員・福利課 「福利高知」係  
メール kyosai39@kouritu.or.jp

※ 原則として作品等はお返しませんが、返却をご希望の場合はその旨をお書き添えください。



限定 **150** 個

特製  
三段重

高知会館創作

おせち



**巻の重**

- ロブスター姿煮
- 有頭海老艶煮
- 蟹爪煮
- 鮑旨煮
- 煮パイ貝
- 鮎の甘露煮
- 鯨の照り焼き
- 鯨卵旨煮
- 金柑密煮
- 小桃甘露煮

**貳の重**

- 花餅
- 酢燕
- 紅白蒲鉾
- たたき牛蒡
- 寿蒲鉾
- 数の子
- 鯉昆布巻き
- 筍と落の土佐和え
- 梅人参
- 黒豆

**参の重**

- 金団
- 栗の甘露煮
- 羊羹
- ローストビーフ
- 牛八幡巻き
- 鴨のジャンボ巻
- 鴨スモーク
- 焼き豚
- チキントマトバジル焼き
- スモークサーモンチーズ巻き
- 生ハムチーズ
- チキンマリネ

**三段重おせち**

24,000円(税込)

早期割引※11月末日まで

21,000円(税込)

12月31日ご来館お持ち帰りの場合

1,000円引き

ご予約締切日  
令和5年12月24日(日)

※写真はイメージです



ご来館の場合/当館にて12月31日午後より順次お渡しいたします。  
 宅配便の場合/クール宅急便で12月31日にお届け致します。  
 ※送料は当館負担(配達地域は高知県内とさせていただきます)  
 ※時間指定は出来ませんので、あらかじめご了承下さい。



ご来館の場合/当館にておせち料理お受け取りの際にお支払い下さい。  
 宅配便の場合/おせち料理お届け時に宅配員にお支払い下さい。  
 ※ヤマトコレクトサービス・代金引換手数料は当館が負担致します。



◎ご注文・お問合せ  
 TEL. 088-823-7123 | Fax. 088-823-7127

■ 高知会館 おせち料理お申込書【FAX・郵送用紙】

お受け渡し方法 ※ご希望のお受け渡し方法に☑をお付け下さい。  12月31日にご来館※12:00よりお渡し  宅配(クール便)

お名前(ご依頼主様)

お届け先様名

予約日  月  日

お申込み個数

様

様

個

ご住所(ご依頼主様) 〒

お届け先 〒

金額

(税込)  
円

お電話

FAX

お電話

左記と異なる場合は  
ご記入ください

※ご記入いただいた個人情報は、商品の予約・発送・受け渡しに関するお問い合わせ以外の目的には使用いたしません。

# 高知会館からのお知らせ

## 宴会プラン

令和5年10月1日～令和5年12月31日



お1人様 6,000円～  
 ≪2時間飲み放題付≫  
 8名様より承ります

季節の刺身三種盛り  
 ネギトロ巻きと握り盛り合わせ  
 ローストポーク和風卸し  
 鱈の木の子餡かけ  
 豚シャブサラダ  
 飲茶盛り  
 果物とケーキの盛り合わせ

フリードリンクメニュー

瓶ビール・焼酎(麦・芋)・日本酒・ウイスキー・酎ハイ  
 ノンアルコールビール・ウーロン茶・ジュース

## 【旬楽宵の膳】

特選プラン

おひとり様 **7,000円**

2時間飲み放題付

料理のみ 5,000円



- ・ぶり大根
- ・季節の三種盛り
- ・穴子かぶら蒸し
- ・牛肉の赤ワイン煮
- ・和風ブイヤベース 味噌仕立て
- ・鰹のタタキ
- ・変わりサラダ巻き寿司 吸物
- ・季節の果物とケーキ

※その他、ご予算ご要望等承ります。

※組合員は利用券が使用できます。

※前日までの予約制です。



☎ 088(823)7123

高知市本町5丁目6-42

ご予約・お問い合わせ受付時間 9:00～19:00



各月の送金日・締切日等の一覧です。ご活用ください。

共済組合	11月	12月	1月	2月	3月	4月
自己負担した医療費(高額療養費・一部負担金払戻金・家族療養費附加金)送金日 ※ 通常にレセプトが到着した方の場合	30日 (8月診療分)	28日 (9月診療分)	31日 (10月診療分)	29日 (11月診療分)	29日 (12月診療分)	30日 (1月診療分)
短期給付(出産費・育児休業手当金等)送金	30日	28日	31日	29日	29日	30日
短期給付(出産費・育児休業手当金等)請求書の締切日	17日	18日	19日	16日 <small>注意!</small>	15日 <small>注意!</small>	16日 <small>注意!</small>
貸付金送金日	20日	20日	22日 <small>注意!</small>	20日	21日 <small>注意!</small>	22日 <small>注意!</small>
貸付申込み締切日	24日 <small>注意!</small>	25日	25日	22日 <small>注意!</small>	25日	25日
全額繰上償還申出締切日	15日	15日	15日	15日	15日	15日

互助会	11月	12月	1月	2月	3月	4月
医療費補助金及び家族医療費補助金の支給予定日	10日	8日	10日	9日	8日	10日
規定給付(出産祝金・結婚祝金等)の支給予定日 ※ 毎月20日頃までに請求のあった分を月末に支給	30日	28日	31日	29日	29日	30日

## 主な事業と問い合わせ先

主な事業	問い合わせ先
人間ドック等の健康管理事業、福利厚生代行事業(ベネフィット・ステーション)、芸術鑑賞等の利用補助事業、講師派遣事業、貸付金、広報誌「福利高知」の編集・発行	公立学校共済組合高知支部 福利班 TEL:088-821-4755
組合員証の発行、被扶養者の認定・取消、医療(高額療養費等)・休業・出産・死亡等の各種短期給付、国民年金第3号被保険者の資格関係届出代行、年金	公立学校共済組合高知支部 共済班 TEL:088-821-4813
医療費補助金及び家族医療費補助金、結婚祝金・出産祝金・死亡弔慰金等の各種規定給付	高知県教職員互助会 TEL:088-821-4917
退職手当、教職員住宅(県)、労働安全衛生(県)	高知県教育委員会事務局 教職員・福利課 職員厚生 TEL:088-821-4905

公立学校共済組合高知支部(福利班) 088-821-4755 (共済班) 088-821-4813  
 (財)高知県教職員互助会 088-821-4917  
 高知県教育委員会事務局教職員・福利課 (職員厚生) 088-821-4905 (人事企画) 088-821-4903  
 (働き方改革推進) 088-821-4901 (給与) 088-821-4906