


# ほっとHOTエコプラザ

2016  
2月号  
エコプラザ通信 Vol.129


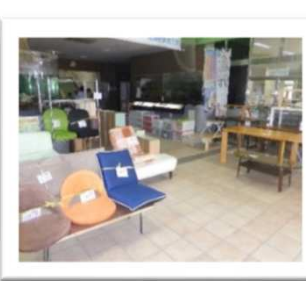
★開館時間:10時～17時 ★休館日:水曜日 \*講座(ピンク色のマス)の申込は1月16日(土)10時からです。

日	月	火	水	木	金	土	
	<b>2月4日(木) 展示内容を一新!</b> 地球温暖化 再生エネルギー ごみ減量 バイオマス産業都市 ラムサール条約... 環境学習の拠点へぜひ!			4 エコプラザ リニューアル オープン	5日、6日 2日連続講座 ノッティング織 りに挑戦 10時～15時 2,000円	6 刃物研ぎに 挑戦 10時～11時半 500円	
7	<b>2月16日(火) 10時より</b> 3月講座受付開始。 詳細は、市報さが2月15号 にここにエコライフをご覧ください。			水曜日は休館です	残り毛糸を使います。 5号ほどに切った毛糸を製図を見ながら1本、 1本でいねいにたて糸に織り込んでいきます。 手づくりの額に入れて仕上げます。 		
14	15	16	18		19	20	
体にやさしい 「布ナプキン & ヨガ」 10時～12時半 2,000円	編み物に挑戦 「ルームソック ス」作り 10時～13時 800円	生ごみ活用 「ぼかし」 作り 10時半～12時 200円					
21 エコ マーケット 10時～14時 おもちゃ病院 10時～12時 100円	毎月 <b>第3日曜日!</b> 室内で開催しています。 出店者も募集中です! 詳しくはスタッフにお問合せ下さい。				25 無償譲渡会 展示受付開始 ～29日まで	26	27 着物の 着付け レッスン 10時～12時 500円
28 着物の 着付け レッスン 10時～12時 500円	29 ぼかし 作成日 13時半 見学できます	 ~お問い合わせ・お申込み~ <b>TEL 0952-33-0520 FAX 0952-30-2457</b> <b>佐賀市エコプラザ</b> 佐賀市高木瀬町大字長瀬2369清掃工場内					

**体にやさしい「布ナプキン&ヨガ」** pickup

女性の生理には悩みがたくさん! 毎月、生理痛やPMS、生理不順などに悩まされていませんか?  
 子宮自体が冷えたり、こり固まっているからかもしれません! 子宮が変われば、体調が変わります♪  
 ヨガで体をほぐして布ナプキンでぽかぽかライフ過ごしてみませんか?

日程: 2月14日(日) 定員: 6名 参加費: 2,000円 持参するもの: バスタオル \* 申込開始は1月16日(土)10時より

**佐賀市無償譲渡会** 今回より、開催要項が変更になります。下記スケジュールをご確認下さい。  
 佐賀市清掃工場に持ち込まれた不用品(まだ使えるもの)を無償で佐賀市民の方に譲渡します。物の価値を見直し、再使用(リユース)することで、ごみが減り、環境に配慮した循環型社会構築へ向け一歩前進させます。

展示・申込み	平成28年2月25日(木)～29日(月)10時～16時	展示会場: 2階会議室 申込受付: 1階エコプラザ
当選発表	平成28年3月3日(木)10時より	1階ロビー掲示板、エコプラザホームページ
引渡し	平成28年3月3日(木)～8日(火)10時～16時(土曜日は除く)	* 当選者ご自身での搬出となります。
参加条件	佐賀市在住で小学生以上の方。(佐賀市在住を証明できる書類が必要です)また、代理での申込は出来ません。	

# 「今も将来もしあわせに暮らせる社会」にするためのESD

※ESD…Education for Sustainable Development (持続可能な開発のための教育)

(毎日の暮らしの中で「考え」「学び」「気づくこと」、どう考えて何を学び何に気づくのか)

地球に生きている【私】が、  
今日、朝起きて、就寝するまでにとった  
「選択=行動」と「使ったもの=捨てたもの」  
から考えるシリーズ③

## ③「暮らし」に大活躍の自然のちから 窓を開けて朝日を浴びる

近頃、天気予報に☀がついていても、山が霞んで見えなかったり、そもそも太陽自体が見えなかったりという日も珍しくなくなっています。PM2.5の影響でしょうか。あの小さな粒子が肺に入っているのかも想像するだけで・・・空を見るだけで気分もどんより。一方、いくら寒くても太陽の光があればなんか元気になります。太陽の光は人間の心にも大きく影響しているそうです。朝に光を浴びると体内時計がリセットされて、体が覚醒して夜は自然と深く眠れるそうです。体内時計を調節できるのも太陽の光なんですね。痴ほう症も日光浴で改善するとか。骨粗しょう症の予防にも太陽の光を浴びることは大切だそうです。

### 床の雑巾かけ

我が家の床は無垢材なので重曹が使えない。水拭きだけではすっきりしない汚れ落としにみかんの皮を利用したオイルを使っています。メリットは捨てる物がくらしに役立つ！食べるもので作っているからもちろん体にもやさしい。お財布にもやさしい。



### オレンジオイルの作り方

みかんの皮と水（1個につき100cc）を鍋に入れて20分煮立てる。冷めてからスプレーに入れて使います。（皮は土に戻します）  
※色が出ますので白い壁などには不向きです。

### 庭の掃き掃除

かき集めた落ち葉や雑草は土に混ぜる。「燃えるごみ」として捨てるなんてもったいない。土中の微生物と時間を味方にして！  
上等の堆肥になります。



### ルームスプレー

風邪予防に抗菌作用の強いティーツリー精油を活用。免疫力も高くオーストラリアのアボリジニの人たちが生活の場で幅広く使っている精油です。

薬を飲むほどでもないが体の調子がちょっと良くない時（気分が優れない、寝付きが悪い、イライラ、不安など）他にもいろいろな自然の力をくらしに取り入れてみてはいかがでしょうか。

嗅覚は非常に原始的な感覚器官で、香りはダイレクトに脳に伝わります。乳幼児、お年寄り、妊婦さんやはじめて活用の時は専門店へどうぞ。

スプレーにしなくても・・・ハンカチやバッグに数滴たらして香らせる。お湯に落として蒸気吸入。雑巾かけのバケツの水に数滴。

ある幼稚園で、他のクラスが全部インフルエンザにかかったにもかかわらずティーツリースプレーをしたクラスは罹患患者ゼロ！という話。抗菌力が強いので、水虫にも効果的とか。ティーツリーとラベンダーだけは直接触れても安心の精油です。

先進国に住んでいる私達は、おそらく、利便で快適で合理的、そしてキレイな暮らし方をしている。まるでそうでないものは排除すればいいかのごとくに・・・

時々原点に立ち返ろう。人間は自然の一部です。