

ゆるっと

## 暮らしのワークショップ

令和3年12月18日(土)・19日(日)  
パレットとっとり市民交流ホール

パレットとっとり市民交流ホールの2021年最後の自主イベントは、年末年始に向けて身の回りのごと、自分のカラダのごと、暮らしに役立つことを楽しく学び体験するワークショップを開催しました。

1日目は、ペーパークラフトでご祝儀袋とポチ袋を作るワークショップと、100円グッズを使ったおせうじテク&整理収納についての講座の2講座でした。

ペーパークラフトは、水引の代わりに花の飾りを付けたご祝儀袋を一から手づくり。ポチ袋も花のスタンプを自由に押しつけていき、オリジナルの大人可愛いポチ袋が完成しました。たまたま参加者さん同士が職場が同じということで、和気あいあいとした雰囲気での楽しいワークショップとなりました。

おせうじ&整理収納の講座では、家の中の場所ごとに掃除に適した天気をあてるクイズや、重曹とお酢を使ってマジックを消す実験、ホールのガラス引き戸で実際に窓ふきの実践なども交えながら、掃除のコツや時短テクを教わりました。掃除も整理収納も手をかけ過ぎず、手軽なものを使って“汚れもモノもため込まない”工夫をするヒントがたくさんありました。「家の主役は、お客様でもモノでもなく、暮らしているみなさまです。心地良い家で新年を迎えてください」という講師の言葉には多くの参加者様が納得されたのではないのでしょうか。

2日目は、ギンガムチェックの生地を使って刺繍を施す「ギンガムステッチ」と、セルフケアとして自宅で出来る「お腹ほぐし」の2講座を実施しました。

ギンガムステッチはチェックのマス目を利用して刺繍をしていく技法で、作業自体はシンプルながら使用する色や糸を刺す位置を変えることで幾何学模様浮かび上がるように見えてくるのが面白い刺繍です。みなさん手元に集中しつつも慣れてくると隣の人と楽しく会話しながら作品づくりに取り組まれました。

お腹ほぐしの講座では、東洋医学をもとにタイで生まれた「チネイサン(チ=氣・ネイ=内・サン=臓)」というお腹のマッサージが自宅で出来る方法を教わりました。ゆっくりと呼吸を整えながら自分の手でお腹のいろいろな部分をマッサージし、自分のカラダと共に心の状態にも気持ちを向けて静かな時間が流れていきました。受講後には早速、腸活に良い兆しが見えたという報告をくださった方もいらっしゃいました。忙しい時にこそ、後回しにしてしまいがちな自分のことや身近なことに少し目を向けてみることも必要だと改めて感じた講座でした。

## \*\*\* WORKSHOP \*\*\*

1日目(12月18日)

『ペーパークラフトのご祝儀袋とポチ袋』

講師: art.kura(くらうちとまき)さん

『100円グッズのおせうじテクとまどき整理収納』

講師: 小谷裕美さん(整理収納アドバイザー)

2日目(12月19日)

『ギンガムステッチでつくるお洒落なコースター』

講師: 福田政子さん

『おうちで出来る カンタンお腹ほぐし』

講師: フライベートケアサロンみちる みっつさん

