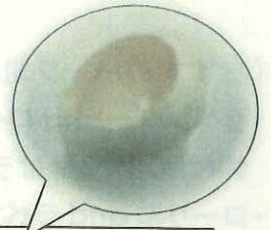




タマゴのポップリ



【よいところ】

- ① 仕上がりがかawaii
- ② 簡単に作ることができる
- ③ 成果がすぐわかる
- ④ 作りながら色、手触り、香りが楽しめる
- ⑤ グループで楽しみながら作れる
- ⑥ 季節を問わず、室内でできる

【準備するもの】

- ・タマゴ(小さく穴をあけ、中身を取り出し後、乾燥させたもの)
- ・ドライハーブ(ラベンダー、ローズなど)
- ・オーガンジー(チュール、水きりネット、お茶パックでも可)
- ・はぎれ ・ボンド ・筆
- (・和紙 ・千代紙 あれば)

【手順】

- ① タマゴに穴をあけ、中身を取り出します。
* 穴の場所を下書きし、カッターで切りこみを入れ、スプーンの持ち手で殻をたたいてあけるとよいでしょう。
- ② タマゴの中をきれいに水洗いして乾燥させます。
- ③ タマゴの中にボンドを塗り、乾燥させます。(殻の補強)
* 水で溶きながら筆で塗るとよいでしょう。
- ④ タマゴの殻にあいた穴をハサミで切り、広げます。
- ⑤ タマゴの殻にドライハーブを詰めます。
* ドライハーブの組み合わせ例を参考にしてください。
- ⑥ 穴のまわりにボンドをつけ、オーガンジーを貼り付けます。
* オーガンジーは穴より大きめに切り、切れ込みを入れておくと貼り付けやすくなります。
- ⑦ 布を適当な大きさに切ります。
* ピンキングはさみで三角形(様々な大きさがあるとよい)に切るとタマゴの形になじみやすいです。
* 和紙や千代紙の場合は、切手大の大きさを目安にちぎるとよいでしょう。
- ⑧ タマゴにボンドで布を貼り付けます。
* ボンドは水で溶きながら筆で塗るとよいでしょう。
* 和紙や千代紙も同様に
- ⑨ ボンドが乾いたらできあがりです！

【応用編】

- * 出来上がったエッグポマンダーにリボンをつけると、ぶら下げて飾ることもできます！

作業工程



【園芸療法士の声】

- ・布(ちりめん)や千代紙、和紙のさわり心地があたかみを与えてくれます。
- ・ハーブの種類、組み合わせ次第で様々な香りが楽しめます。
- ・ハーブを育てるところから行くと、栽培→乾燥→活用とプログラムに関連性をもたすことができます。

【おすすめハーブ組み合わせ】

・ラベンダーand ローズ

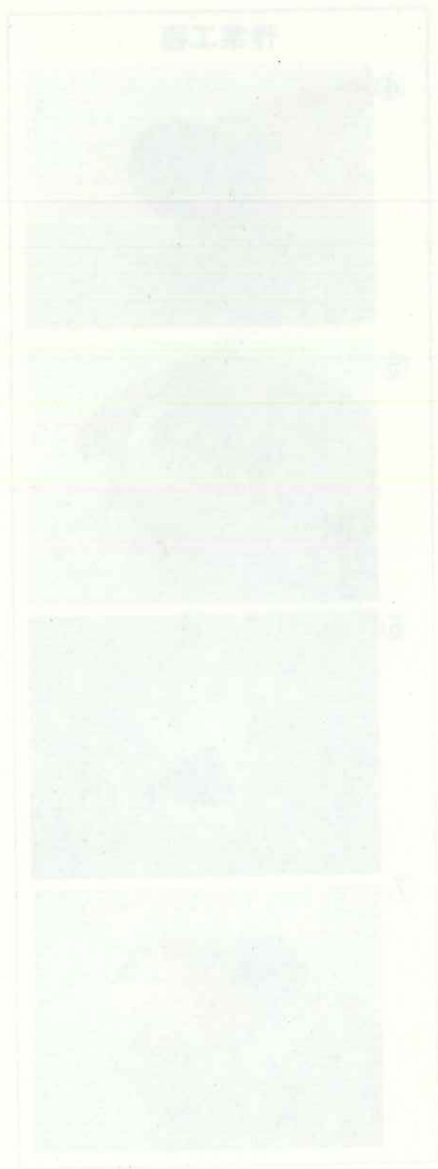
タマゴの中、3/4はラベンダー。ラベンダーの香りを閉じ込めるようにローズを上のにのせます。

・ローリエ and ラベンダー

みじんにしたローリエにティースプーン1杯のラベンダーを混ぜ込みます。

・ローリエ and ローズマリー

みじんにしたローリエとローズマリーを混ぜます。ローズマリーは茎と葉を忘れずに入れましょう！



今日のハーブ

ラベンダー (Lavender)

シソ科。和名：真正ラベンダー。利用部分は葉、花、茎。

ハーブの女王といわれる香り。解熱、鎮静、防腐、不眠、リラックス効果がある。



ローズ (Rose)

バラ科。和名：薔薇。利用部分は花、実。

香気あふれる花卉には、健胃効果や、消炎作用、強壮作用がある。



ローズマリー (Rosemary)

シソ科。和名：マンネンロウ。利用部分は葉、花、茎。

殺菌効果、血行促進効果がある。

全草にショウノウに似た強い香りがあり、その香りは記憶力を高め、頭脳明晰にする効果がある。

ヨーロッパでは「お守りのハーブ」「若返りのハーブ」と言われる。



レモンユーカリ (Lemon Eucaly)

フトモモ科。利用部分：葉、枝。

清潔な、しみわたるような、レモンのような香り。

気持ちを明るくしたり、集中力を高める効果がある。



レモンバーベナ (Lemon verbena)

クマツヅラ科。和名：コウスイボク。利用部分は、葉、花。

長く香が持続し、ポプリやリース材料などに最適。ハーブティーは美容にも○



タイム (Thyme)

シソ科。和名：タチジャコウソウ。利用部分は、葉、花、茎。

葉に強い香りをもつハーブ。

葉と茎をハーブティーで飲むと、消炎、殺菌効果があるといわれ、風邪のときなど、のどの痛みをやわらげる。



マウンテンミント (Hairy mountain mint)

シソ科。別名：ヘアリーマウンテンミント。利用部分は葉、花、茎。

消化促進作用や解熱作用がある。

ローリエ (Bay leaf / Laurel / Laurier)

クスノキ科。和名：月桂樹。利用部分は葉、実。

葉にさわやかな香りがあり、ドライにした方が香りが強くなる。

防腐作用や防虫効果がある。



ブラックペパーミント(*Black peppermint*)

シソ科。別名：セイヨウハッカ。

メントールの香りが特徴的で、殺菌効果や眠気覚まし、リラックスに効果がある。



ドクダミ(*Doku-dami*)

キク科。和名：ジュウヤク。利用部分は葉。

抗菌、解毒、整腸作用があるとして、ハーブティーやお茶によく利用される。



リンデン(*Linden*)

シナノキ科。和名：セイヨウボダイジュ。

葉はハート型で、甘い香りのあるクリーム色の小さな花を下向きにたくさん咲かせる。

ハーブティーは神経をリラックスさせ、消化を助ける。

肌をつややかにし、リラックス効果もあるので化粧水や洗顔に用いられることも。

