

呼吸

こんにちは!あみーごのアロマ担当、ルミです。
アロマセラピーを初めて学んだ頃から20年経ちます。当時は知り得なかった研究やここ数年で明らかになったエビデンスに驚きながらアップデートしている最近です。

そこで改めて感じているのが「呼吸」の大切さ。生きているのだから、息をするのは当たり前なのですが、呼吸の質が心身に大きく影響することをより意識するようになりました。

詩人の谷川俊太郎さんとヘルスケアトレーナーの加藤俊朗氏による『呼吸の本』の中で、『「息」という字は自らの心と書いて息と読みます。あなたの息は心の状態を表しています。』という一文があります。『人の命は息のしかたで決まります』とも。

1998年イグナロ博士がノーベル医学賞を受賞した研究では、鼻呼吸によってのみ取り込まれる一酸化窒素が身体に様々な良い影響を及ぼすことが示されました。

花のある暮らしに憧れて

娘たちが小学生の時、同じ係で知り合ったママの言葉を思い出します。

「特に子育て中の人に、トイレにお花を飾ってほしいのよね」

そのママは花屋さんでした。「忙しい人こそほんと心落ち着けるひとときを持ってほしい」

その話を聞いた時、そんな暮らしができればいいけどそんなの無理、自分には遠い世界の話、なんて思っていました。

毎日の生活でもいっぱいいいのに、さらに世話をする対象を増やす?お花を買う時間、余裕もない!何よりうちのトイレ、花瓶を置く棚がない!!

小学生だとトイレの中までくっついてこないけど、乳幼児がいたらママを探して泣いてやって来るしとても落ち着いてゆっくりなんかしてられない、それに手が届いたりしたら危険!ムリムリ!

言い返しはしませんでした、そんな諦めの気持ちと、でもできたらいいよな～、という憧れが残っ

スマホを見れば無限な情報量に溺れそうになり、慌ただしい日々のタスクをこなすうちにいつの間にか呼吸も浅く、速くなっていませんか? ヨガや瞑想でリラックスできるな～という感覚は、まさにゆったりとした深い呼吸が心身に与える影響ですね。

呼吸を整えるために、香りも大いに役に立ちます。香りを嗅ぐことで必然的に鼻呼吸になり、ご自分にとって心地いい香りであれば、自然とゆったりした呼吸になります。「心地いい香り」は、アロマの精油に限りません。淹れたてのコーヒーの香りや、街を歩いていてもふと香ってくるキンモクセイなど植物の香り、食欲そる料理の香り、抱っこした赤ちゃんから感じるミルクの香りだって、「心地いい」と感じたときには自然と鼻から大きく吸い込んでいます。そんな瞬間が大切に息をする=自分の心、命を大切にしていることにつながっていきます。

中嶋ルミ

ていたと思います。

それから年月が経ち、家に籠っていないさい(stay home)と言われる時代が訪れ、思い立った私は棚を作ることにしました。コーナーに取り付けられる木の板をホームセンターで見つけて。

そして念願叶って、小さな花瓶置き場+花のある暮らしが始まったのです。

といっても生けるのはちょっとした小さなお花。一輪だったり、お花がなければ葉っぱのついた木の枝だったり。時には猫じゃらしだったり!?

でもその少しの植物のおかげで今では、トイレタイムがちょこっと心を整えるひとときとなりました。可愛いお花を見た瞬間のほっこりする気持ち、なんと表したらいいのやら。

生き生きとした命のあるものって、エネルギーがもらえる気がします。そんなお花の力を借りて、なんとか今日も一日元気に過ごしたいな♪

ふかだゆうこ

おでかけひろば あみーご通信

2026年10月号

216
VOL.

はじめに

美味しいものが実り、
少しずつ出かけやすくなる季節です。
ここから年末まで、2026年が駆け抜けていくような気がします。

先日「私たちは、資本経済を内在化している」という言葉を耳にしました。

「経済」という言葉のもとになったのは、中国の古典にある「経世済民(けいせいさいみん)」。「世を治め、民を救う」という意味の言葉です。

今の暮らしでは、
経済と言えはお金、価値といえはお金、
というお金の物差しで、ものごとの価値をはかることが本当に多くなりました。
「お得」であることは人を動かすし、
時間さえも貨幣価値で測られます。

もちろん、健やかに暮らすための経済力は大切です。
けれど、「損をしない」ように生きることばかり考えていると、
かえってすり減ってしまうものもあるように思います。

経験すること。
誰かと一緒に過ごすこと。
知ること、教えてもらうこと。
笑うこと。
そして、健やかであること。

そんなものもみんな、
私たちが生きていくための大切な「資本」なのかもしれません。
お金を払って手に入れるものばかりではありません。
「スマイル0円」とは、よく言ったものですが、
お金が介在しなくても
助け合えたり、支え合えたりしないかなあ、としみじみ思うことがあります。

一緒にいることで分かり合ったり、仲良くなったり、
ちょっと元気になったり、気づけばお互いの何かが増えて
お互い様から生まれる豊かさを育んでいきたいものです。

おでかけひろばでも、
秋を楽しむ「外あそび」でも、そんなことができればいいです。

「お互い様」への参加をお待ちしています。

子育て支援グループamigo 石山 恭子



10月
2026年

おでかけひろば
@あみーご

〒156-0043 世田谷区松原4-17-15
Tel&Fax: 03-3328-4411
https://amigo.theblog.me
kosodate.amigo@gmail.com
【対象】未就園児(原則として3歳児まで)と保護者



月	火	水	木	金	土	日
Babu Day (バブ・ディ) 木曜は終日 、0歳ちゃんの日です。 ねんねの赤ちゃん、あつまれ〜♥ プレママ・プレパパさんもお待ちしています。 *ご都合に合わせて他の曜日に来場いただいても大丈夫です。			1 (相)	2 (相)	3	4
5 (相) 体験版ふれあい ベビーヨガ 13:30~ ★要予約	6 (相) 山猫先生の 星に訊け☆ 10:30 / 11:15 12:30 / 13:15 14:00 ★要予約	7 閉室	8 (相)	9 (相) なつかし 遊びの会 13:30~14:30	10	11
12 スポーツの日	13 (相) ひろばにコーデ イナーがいます 10:30-11:30	14 理学療法士 あいちゃんと一緒に! ケアストレッチの会 10:30~/13:30~ ★要予約	15 (相)	16 (相)	17	18
19 (相)	20 (相)	21 (相)	22 (相)	23 (相)	24	25
26 助産師さんと 話そう! 13:00~15:00	27 (相)	28 (相)	29 (相) 閉室	30 (相)	31	
小さな預かり(ほっとステイ) ●月~金の平日(10:00 ~ 15:00)に実施しています。 (土日、祝日はお休み) ●預かり登録は平日11時頃に行います。 ●感染症予防には十分配慮して実施しています。 今月の amigo そとあそび プレリヤカー @弁天児童遊園 10/15 (木) @羽根木公園 10/22 (木)						

開室時間
9:30~15:30
 月~金(祝日除く)
 食事の時間 11:30~13:00

BLOG

 instagram

らっこルーム
 子どもと離れてちょっとひと休み。
 開室時間:
9:30~15:30
 月~金(祝日除く)
 詳細は
 ひろばスタッフまで。

お願い
ひろばをご利用の方・ご家族に体調不良の症状がみられる場合は、来場をお控えください。また感染症による学級閉鎖、休園、自宅待機等のご家族がいらっしゃる場合も、来場はご遠慮ください。

5(月) 13:30~「体験版ふれあいベビーヨガ」★要予約

わらべうたや手遊び歌を交えて赤ちゃんとも母親の交流を楽しく育みながら、ヨガのポーズを自然ととっていく大坪助産師のオリジナルメソッド「ふれあいベビーヨガ」の体験版。(45分程度)
【申し込み】要予約(2組程度) 【参加費】1000円

6(火) 10:30/11:15/12:30/13:15/14:00「山猫先生の星に訊け☆」★要予約

西洋占星術の初めの一步。家族とのかかわり方、自分の将来、いろいろ見えてきます!一組30分ほど。時間が前後することがありますので余裕をもってお越しください。保育はついていません。
【申し込み】要予約(先着5組) 【参加費】2000円

9(金) 13:30~14:30「なつかし遊びの会」

地域の方をお招きして、わらべ歌をうたったり、あやとりや折り紙、お手玉などで遊びます。覚えているように覚えていない!? 子どもの頃を思い出しながら、なつかし遊びを楽しみましょう。
【申し込み】不要 【参加費】無料

14(水) 10:30~/13:30~「理学療法士あいちゃんと一緒に! ケアストレッチの会」★要予約

毎日の家事や育児の中でかたくなった筋肉をほぐしましょう。自分で身体を「整える」コツを覚えてカラダをゆるめてみませんか?理学療法士あいちゃんによるケアストレッチの会です。(各回45分程度)
【申し込み】要予約(各回先着4組) 【参加費】無料 【持ち物】フェイスタオル

26(月) 13:00~15:00「助産師さんと話そう!」

amigo顧問大坪助産師の子育て相談 dayです。母乳についての疑問や離乳食、ママの心やからだのこと、赤ちゃんのこと、なんでもお気軽にどうぞ。妊婦さんもぜひいらしてみてください!
【申し込み】不要 【参加費】無料

相 子育て相談 <北沢地域担当>

(月~金曜 10:00~15:00) ※祝日除く

地域子育て支援コーディネーターが、子どものいる暮らしの中の「困った」を一緒に考え、お手伝いします。小さなことでもお気軽にご相談ください。

【電話】070-6969-3562

利用者支援休業日
土・日・祝・他休業日
10月7日(水)・14日(水)・
26日(月)



子育て相談

今月のほのぼの —出張子育てひろば—

10/19(月) 11:30~12:30

~妊娠中の方も
赤ちゃんもママも
パパもあつまれ~
【場所】むつみ会館
(桜上水5丁目)むつみ会館



amigoのプログラムも開催中!



PUBLICO.AMIGO



小さなカルチャーセンター
PUBLICO

@梅ヶ丘