



# キャンパスエイドだより

令和3年11月 高萩高等学校



高萩高校の皆さんこんにちは！11月号の担当は、橋野・森田・坂元・中垣です。

気温が下がってきて、乾燥してくる時期ですね。体調管理には十分気を付けて、風邪対策もしてください！

11月のキャンパスエイド活動は、対面で行います！エイド室で皆さんをお待ちしているので、気軽に来室してください！

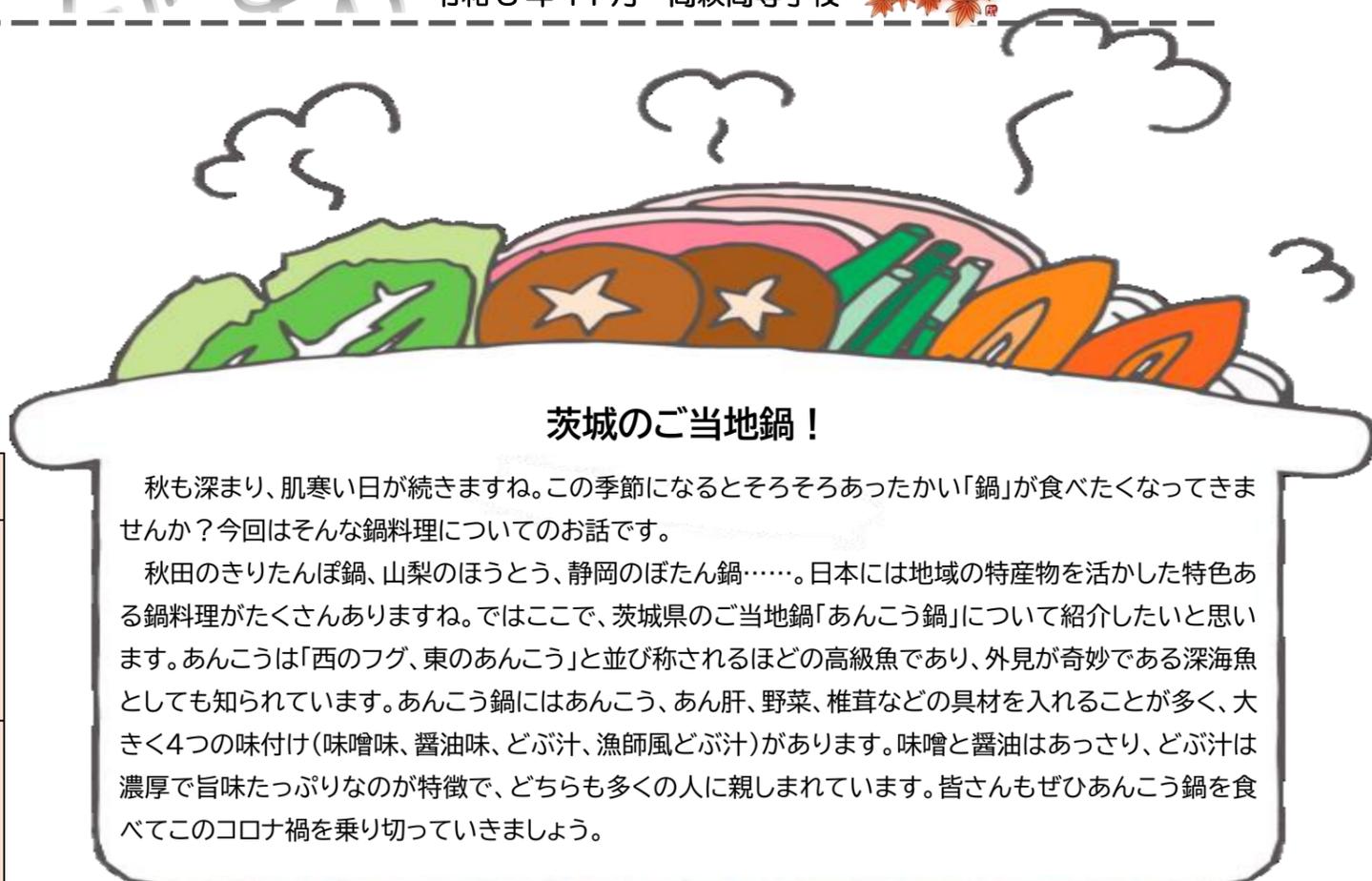
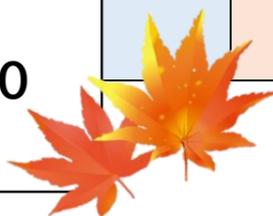


## 今月の活動予定



月	火	水	木	金	土	日
1 坂元	2	3	4 坂元	5 中垣	6	7
8	9 佐藤 吉成	10	11 横倉	12 中垣	13	14
15	16 佐藤	17	18 横倉	19 中垣	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29 会川 坂内	30 黒澤 吉成					

活動時間  
10:00~15:00



### 茨城のご当地鍋！

秋も深まり、肌寒い日が続きますね。この季節になるとそろそろあったかい「鍋」が食べたくなくなってきませんか？今回はそんな鍋料理についてのお話です。

秋田のきりたんぼ鍋、山梨のほうとう、静岡のぼたん鍋……。日本には地域の特産物を活かした特色ある鍋料理がたくさんありますね。ではここで、茨城県のご当地鍋「あんこう鍋」について紹介したいと思います。あんこうは「西のフグ、東のあんこう」と並び称されるほどの高級魚であり、外見が奇妙である深海魚としても知られています。あんこう鍋にはあんこう、あん肝、野菜、椎茸などの具材を入れることが多く、大きく4つの味付け(味噌味、醤油味、どぶ汁、漁師風どぶ汁)があります。味噌と醤油はあっさり、どぶ汁は濃厚で旨味たっぷりなのが特徴で、どちらも多くの人に親しまれています。皆さんもぜひあんこう鍋を食べてこのコロナ禍を乗り切っていきましょう。

### 香りで癒されよう！

皆さんはアロマセラピーをご存知でしょうか？

アロマセラピーは、人間の嗅覚を通して脳に働きかける作用やトリートメントによって皮膚に吸収される作用により、人間の自然治癒力を高め、疲れた心身を癒してくれます！



リラックス:

ラベンダー、柚、ジャスミン など

疲労回復:

カモミール、ユーカリ、ローズマリー など

集中力 up:

レモン、ペパーミント、ベルガモット など



アロマオイルだけでなく、

- ・ハンカチに数滴たらす
- ・ハンドクリーム
- ・ボディクリーム
- ・芳香剤
- ・入浴剤
- ・紅茶



でも癒されることができるので試してみてください！