

五感で楽しむフレッシュハーブティー会を開催しました！

6月13日(金)放課後、希望者を対象としてフレッシュハーブティー会を開催しました。

ハーブ園を訪問した生徒から、ハーブの特徴や効能、ハーブティーの淹れ方について説明をしたあと、2~3人のグループで5種類のハーブを使ってそれぞれにオリジナルのブレンドを作って楽しみました。



会場には爽やかなハーブの香りが広がり、ハーブティーの色や香り、味の違いを楽しみながら参加者同士で交流する様子が印象的でした。

参加した生徒からは「ハーブティーは初めて飲んだけどスッキリしていて飲みやすかった」「家でもハーブティーをいれてみたい」「また、こういうイベントがあれば参加したい」といった感想が寄せられ、特に「普段話さない人ともハーブの効能について話しあったり世間話したり、共にリラックスできたのが楽しかった」といった声が多くありました。

後半は、ハーブティーでリラックスした雰囲気の中、相談課森本先生から“ストレスや怒りの感情とのつきあい方”に関するミニ講話をいただきました。



この会を通して、ハーブの魅力や心身の健康の保ち方、周りの人と交流する楽しさについて体感と体験から学んだのではないかと思います。

参加してくれたみなさん、ありがとうございました！