

石垣市家庭教育支援チーム広報紙

## 希(き)杜(ず)南(な)

希：希望に満ちた家庭  
杜：島を守る緑豊かな杜（神聖な森）  
南：南ぬ島(ばいぬしま)石垣島

【発行目的】

- 支援チームの活動報告と家庭教育に関する
- 情報の提供を行い、青少年の健全育成に資する。

【連絡】



石垣市教育委員会（いきいき学び課）  
 沖縄県石垣市美崎町16-6  
 TEL 0980-83-0373  
 FAX 0980-83-9251  
 Eメール:kyo-manabi@city.ishigaki.okinawa.jp

### 令和2年度石垣市家庭教育支援事業 親子塩づくり体験

期日：令和2年9月19日（土）14:00～16:00

場所：パーラーぱぱ屋（米原）

講師：上地 源開

：家庭教育支援サポーター 廣瀬 佐知子

#### 実施の目的

海水からの塩づくりの工程を学び、身体に不可欠な塩のことや、自分の住む石垣島の環境について学ぶ。家庭にあるカセットコンロで実際に海水から塩をつくり、市販の加工された塩と自分が作った塩の味比べ(ゆで卵)を行い、自然塩の価値について知る機会とする。

#### 塩は重要？

「塩は生命の源」である。それは、人体の元素組成(約70種類=酸素・炭素・水素・窒素他)から知る。それらが足りなければ、私達の生命維持に支障をきたす。人体に必要なミネラルを海から作った自然塩は全て持っている。

#### 塩の働き？

身体の細胞の働きを活発にし、血液を浄化する。塩が不足すると、身体に電気がうまく流れず脳の指令が届かない。消化吸収がうまくできない。有害物質が排出されないなどの支障がある。塩分とミネラルの不足は、特に小さい成長盛りの子どもに起こりやすい。

#### まとめ

##### 自然塩のもつ生命維持の6大機能

- ①新陳代謝の基本機能を受け持つ
- ②筋肉を動かす
- ③熱を発生させる
- ④体内電流の導電機能を持つ
- ⑤体内の有毒物質の解毒
- ⑦ナトリウムは原子転換により人体に必要な元素を作り出す



参加者の言葉：「塩の違いや選び方を学べた。」「塩の大切さ働きを知る機会になった。食育も勉強できた。」

### 令和2年度石垣市家庭教育支援事業 ヘナ講座～ヘナその不思議なチカラ～

期日：令和2年9月20日（日）14:00～16:00

場所：石垣市平得公民館 2階ホール

講師：家庭教育支援サポーター 花谷 友子

#### 実施の目的

「自分の髪や頭皮の健康を守る」  
石垣島で栽培できる植物(ヘナ)を活用することで、髪や頭皮の健康づくりを図る。更に、ヘナだけではなく身近な直物への関心が高まる機会とする。

#### ヘナって何？

ヘナ(ミソハギ科)は、5000年の歴史が織りなす、いにしへのインドハーブ。ヘナは、草木染めと同じ仕組みで染まる。髪は勿論、肌や爪も染まり、古来のクレオパトラが爪に染めて楽しんだという説がある。

#### どのように染まるの？

ヘナの葉には、ローソンという赤色酵素色素が含まれている。ローソンは、髪のタンパク質(ケラチン毛皮質)に反応し、からみついて発色する性質がある。植物の色素で染まるので、優しい染め上がりトリートメント効果がある。頭皮から入ったヘナは、血液を通り肝臓や子宮の毒を消すと言われる。(塗ったら3時間後流す)

#### まとめ

##### ヘナのチカラの紹介(実例紹介)

- ①生ヘナのトリートメント効果が大きい
- ②抜け毛が減り、若いときの髪を取り戻した
- ③癌患者のヘナ効能が立証
- ④自分で栽培できる強い植物



「9時前に受付セーフ。友は参加できず、是非機会を！」  
「生葉ノヘナを始めてみた。」