

「クレイセラピーを楽しみましょう」を開催しました

平成24年6月15日から7月13日までの期間、3回にわたってICAクレイセラピーインストラクターの桑名園枝さんを講師にお迎えし、講座を開催しました。

第1回目は、「ファーストタッチは、クレイパウダー&クレイウォーター」というテーマで講座を開催しました。クレイセラピーとは、地中深くに存在するクレイ（汚染されていない土壌）を利用してリラクゼーションやヒーリングを行う、世界各地で古くから活用されている自然療法の一つです。クレイの種類や特徴を学んでから、さっそく〈クレイパウダー〉と〈クレイウォーター〉を作りました。どちらもクレイの効能を考えて選び、良く振り混ぜて作りました。〈クレイウォーター〉は水を加え、各自で好きなアロマウォーターを入れて香りも付けました。



第2回目は、「初めての感触！クレイジェル（化粧水）を作ってみよう」というテーマで、〈クレイジェル〉と〈クレイジェルローション〉を作りました。〈クレイジェル〉は、ミネラルジェルにホワイトクレイとピンククレイの2種類からなる敏感肌や初心者に優しいサククレイをかけて、滑らかなババロア状態になるまで混ぜて作ります。底の丸い器の方が、クレイを均等に混ぜるには適しているようです。なかなか綺麗に混ざるまで時間がかかりますが、受講者の皆さんはお話をしながら楽しく作業をされていました。

第3回目は、「憧れのクレイフェイスパックに挑戦しよう」というテーマで、〈クレイフェイスパック〉と〈クレイファンデーション〉を作りました。〈クレイフェイスパック〉は、クレイが持つ吸収力で余分な皮脂や汚れを吸収し、お肌の調子を整えます。前回は使ったピンククレイをベースにパック用のペーストを作りました。クレイに水を回し入れて少し待ってからよくかき混ぜ、途中で植物油（ホホバオイル）を加えさらに混ぜます。根気のいる作業ですが、皆さん『マヨネーズ』を目標に黙々とかき混ぜていました。最初にクレイと水をしっかりと合わせていないと、植物油を加えた時に上手く混ざらず分離してしまい、滑らかなペーストに仕上がらないので、丁寧にかき混ぜるのが成功するコツだと感じました。完成後は、手や腕でパッチテストを行いました。

ゆっくりとアットホームな雰囲気の中で、「クレイセラピー」に親しむ講座となりました。