

## エリス&エイダの鬼の里Diary

Ada's Story

### 「Natural rage and beauty」

7月は平成30年7月豪雨が西日本を襲い、愛媛県にとってとても大変な月でしたね。この豪雨は多くの人の持ち物や家族や友達、そして心を傷つけました。特に被害が大きかった大洲市を通りかかりましたが、すごく悲しい気持ちになりました。豪雨の後は猛烈な暑さが各地を襲っています。しかし、そういった困難な状況にも負けず、被災した場所の掃除をしたり修繕したりする皆さんの姿をあちらこちらで見かけ、魂の強さを感じました。

私は生まれて初めて自然災害に遭いました。私の大好きな鬼北町が被災したことはとても悲しかったです。町民の方々が一致団結して困難に立ち向う姿に感動しました。

私はこの夏、日本一の山である富

士山に登りました。富士山登山は私の長年の夢で、4月から計画していました。土曜日の昼から登り始め、八合目で休憩をしました。そして、23時頃に登山を再開し、山頂を目指しました。山頂に到着すると、日の出を見ようとたくさんの人が訪れていました。山頂はとても寒かったですが、その美しい朝日の光景は一生忘れることができません。皆さん、ぜひ一度、この景色をご覧ください。

鬼北町に来て1年が経ち、大好きなものがたくさんできました。学校で働くこと、鬼北町の皆さんに会うこと、日本を探検できること…！鬼北生活2年目はもっと日本語を上達したいので、皆さん、日本語を教えてください！



**鬼北町外国語指導助手  
通称：エイダ**

アメリカ合衆国ネバダ州出身  
※毎週水曜日、エリスとともに英会話教室を開講しています。

## 地域おこし協力隊のゆうゆう自適日記

皆さん、こんにちは！

毎日暑い日が続きますが、疲れていませんか。熱中症には十分注意してくださいね。

三角ぼうしでは、7月に「桃フェア」を開催しました。店内は桃の香りいっぱいになり、気持ちがリラックスできたような気がします。



地域おこし協力隊1年目  
はやかわ ゆうこ  
早川 優子

### 【アロマでスッキリ】

夏バテには、温度差による体力の消耗や、冷たい物の食べ過ぎ、飲み過ぎによる胃腸の弱り、スタミナ不足など、さまざまな原因があります。

リラックスと深い呼吸はとても大事だと思い、数年前にアロマセラピー検定の1級を取得しました。今回は、簡単にできるお手軽アロマセラピーをご紹介します。

朝のシャワーでローズマリーなどのアロマを、湯をはった洗面器に数滴たらし、シャワーをかけると湯気とともにアロマが立ち上がり、リラックスでき、スッキリしますよ！

また、部屋でも同じく洗面器に湯をはり、お好みのアロマを数滴たらし、バスタオルをすっぽりかぶり、湯気を顔全体にあて、鼻、口で蒸気を吸い込みます。この時、目は閉じてください。数分深呼吸し、冷たい水で顔を洗うと、肌も引き締まり気分がシャキッとしますよ。ぜひ、お試しください。

