

自然の恵みでリラックス!! アロマで優しい新生がゆふー



最近よく耳にするアロマとは、「香り」や「芳香」のことを言います。いい香りは私たちが元気にしてくれたり、穏やかな気持ちにしてくれますよね。
花や木などの植物から抽出したエッセンシャルオイル(精油)で作られたアロマは、まさに自然からの贈り物です。そこで今回の特集では、自然素材を使ったアロマの活用法をご紹介します。

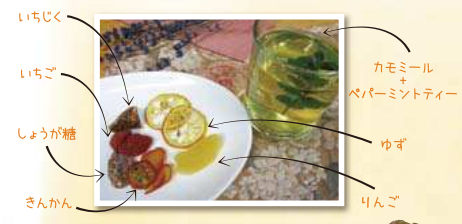
さぁ!アロマを上手に取り入れて、気持ちの良い新生活をスタートしましょう。

3:00 pm

Lunch Time

昼

ちょっとひと休み ☺



いちじく
いちご
しょうが糖
さんかん
カモミール + パパーメントティー
ゆず
りんご

干した果物は旨味と甘味がぎゅっと濃縮された美味しい保存食になります。余った果物を利用すればゴミの減量にも♪ハーブをペランダや日の差す窓際で育てても楽しい!

まだまだ肌寒い日もあるので、しょうが糖をハーブティーに入れるのもオススメ。



手作り弁当とマイ水筒



「エコなクッキング」については、未来館だより第22号で紹介しています♪

鹿児島県で栽培した食材で弁当作り。地元産の食材を使うと、食材を運ぶエネルギーをあまり使わないので、環境にやさしいですね。

お弁当のメニュー
玄米おにぎり、人参甘煮、水菜、サニーレタス、豚骨(大根、こんにゃく含む)、酢の物

7:00 am

6:00 am

朝



手作りアロマスプレー

<レシピ>
(スプレーボトル 100ml容器分)
●無水エタノール…40ml
●精製水…60ml ●精油…20滴
ラベンダーやティーツリー、ユーカリなどオススメです。お出掛け前にコートにシュッとひと吹きするのもイカかも♪

エコ通勤



自転車や電車、バスを使ってエコ通勤で省エネ。体を動かして、美容にもいいかも!

体操



エコ通勤に向けて、ラジオ体操でストレッチ! 肩こり知らず!?



温泉 ♨

近くの温泉に入って、まずはシャキッと!目を覚まします。鹿児島は街の中にたくさんの温泉がある温泉大国。温泉は、地熱エネルギーを利用した自然の恵みです。鹿児島県のエネルギーを満喫して、一日を始めます。

10:00 pm

9:00 pm

8:00 pm

7:00 pm

夜

早めの就寝



ゆっくりおやすみなさいー。
早寝早起きは、省エネです♪健康と美容にも良いですね。



手作りアロマオイルでマッサージ



疲れた足をマッサージすると気持ちいいですね☆

<レシピ>
●植物性オイル…30ml
●精油…6滴
精油はオレンジやゼラニウムなどオススメ。スイートアーモンドやホバパオイルなどの植物性オイルにお好きな精油を垂らしてマッサージを♪

バスタイムもアロマでリラックス



バスボム
<レシピ> (8個分)
①重曹…100g
②クエン酸…50g
③片栗粉orコーンスターチ…50g
④水…少々(スプレーに入れて便利)
⑤精油…1~2滴
※精油はバスボムを使用する前に入れる。
<作り方>
①①②をビニール袋で一緒によく混ぜる。その後、水を少しずつタマにならないように加えしっとりになるまで混ぜる。(水の入れすぎに注意。)8等分にした団子状のバスボムをラップで包みジップロック等で保存する。



石けんシャンプー
※液体シャンプーの場合、精油を入れて香りを楽しむのもGOOD!



ハーブアリン酢
<レシピ> ●醸造酢…適量 ●ドライハーブ…適量
瓶に半分程ドライハーブを入れた後、ひたひたにつかるまで酢を入れる。1~2週間程度(目安)漬ける。
<使用方法>
お湯をかけた洗面器に、リン酢を大さじ一杯程度入れる。

手作りアロマルームスプレー



<レシピ> (スプレーボトル 50ml容器分)
●無水エタノール…5ml
●精製水…45ml ●精油…4滴
オレンジやラベンダー、ゼラニウムなどオススメです。お好きな精油をどうぞ♪

まとめ
自然の恵みを体感し、地球にも優しい生活を取り入れていくことは、きっと自分自身を優しくいたわることにもつながっていきます。
新生活を迎える中で、ちょっと心や体が疲れたら、自然の力を借りてリラックスしてみませんか?

*精油が使われる時、アレルギー反応を起こすなど注意が必要な場合があります。妊娠中、乳幼児、高齢者や持病をお持ちの方などは特に注意が必要です。専門家や専門店にご相談の上、パッチテストを行うなどしてご使用下さい。