

皆さま、元気で過ごしてでしょうか？皆さんに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「天候と香り」です。ぽかぽか陽気や雨の日はもちろん、湿気が多い日、乾燥した日と、日によって、気分や、家事のはかどり具合が少し違うこと、ありませんか？そこで、取り入れてみたいのが「香り」。その日の天候にあわせてプラスすることで、元気で活動的な気分になったり、リラックスモードになったりと、1日を快適に過ごす手助けになるかもしれません。天候ごとにおすすめの香りや使い方をご紹介します。

香りは、天候によって微妙に変わる体や心のコンディションを整える手助けになります。



## 【晴れの日にはスパイシーさを雨の日には爽快感をプラス】



天気が良く、空気が乾燥しているときは、加湿しながら香りを楽しめるアロマディフューザーを使うのもおすすめです♪



ほかにもフローラル系のネロリは幸福感とリラックス感を与えてくれる香り。家族だんらんのひとつと取り入れてみては？

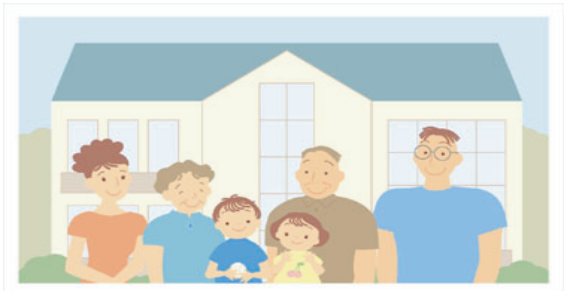
天気の良いぽかぽか日和の日、シナモンやジンジャーといったスパイシーな香りをプラス。ほっこりする時間や活動的な気分を楽しんでみてはいかがでしょうか？シナモンは気分を元気にしてくれる効果が期待できると同時にリラックス効果もあるとか。また、冷えにも良いそうなので、シナモンティーやシナモンココアなどを飲んで、心も体もポカポカにしてみてもいいかも。ジンジャーは集中力アップに効果的なので、ジンジャーティーでひと息つきながらお部屋の整理をすれば、より一層はかどるかもしれません。雨の日など湿気が多い日は、柑橘系やグリーン系のさわやかな香りはいかがでしょうか？オレンジやグレープフルーツ、柚子は気分を上げてくれる効果が期待できます。ミントやローズマリーは清涼感にあふれ、気分をすっきりとさせてくれます。雨だと湿気も多いので、視覚的にジメジメさを感じさせないキャンドルで香りを楽しむのも良いですし、雨でゆううつだけ家事はやらなきゃ、というとき、拭き掃除にハッカ油を1～2滴たらした水を使えば、さわやかな気分で掃除できますよ。ちなみに、空気が湿っているときは乾いているときより香りが重く感じられ、香りの持続時間も長いそうなので、香水などを楽しむ場合は、いつもよりもつける量を少なくするのがおすすめ。香水より香りが軽いオーデコロンを使うのも良いでしょう。

## 【曇天や寒い日も香りであつたり気分♪】

どんよりと曇っている日は、明るく、華やかな気持ちにさせてくれるフローラル系がおすすめ。ローズはイライラや落ち込みをやわらげてくれ、ラベンダーはリラックス効果が期待できます。ローズティーを楽しむのも良いし、入浴時、湯船に精油を2、3滴入れれば、リラックス効果も抜群。安眠にもつながります。寒い日には、ウッディ系がおすすめ。温かみのある香りが特徴です。サイプレスはリラックス&リフレッシュ効果が、ティーツリーもリラックス効果が期待できます。マッサージ用のオイルやクリームに精油を1滴加えて、ゆっくりセルフマッサージをしてみてもいい？寒さで凝り固まった体が徐々にほぐれ、ゆったりとした気分になりますよ。



ティーツリーは殺菌効果も抜群！コップ1杯の水に精油を1滴たらしてうがいにおすすめ。精製水100mlに無水エタノール10ml、ティーツリー精油20滴を混ぜてルームフレグランスをつくり、お部屋にシュッとすれば、寒い時期の風邪対策に良いですよ！



TOYAスマイル倶楽部事務局  
今治市玉川町中村甲677-7  
有限会社十弥工務店内  
TEL (0898)36-8182  
FAX (0898)36-8183  
E-mail : toya-info@toya.co.jp