

# 暮らしの通信

アロマオイルで作る癒しの空間

## 香りを入れたインテリアに 取り入れよう

花や果物などの香りには、私たちが癒してくれるパワーがあります。くつろげる部屋づくりの仕上げに、心地いい香りをプラスしてみませんか。



入門編  
芳香浴を楽しもう

住まいに香りを取り入れる方法として人気なのが、アロマオイルで楽しむ芳香浴。アロマオイルとは香りの成分を凝縮したもので、これを専用の芳香器具で数滴温めて使います。ほのかな香りが部屋中に広がり、リラククス効果をもたらしてくれます。

アロマオイルには花や果実など自然の素材から抽出した天然のオイル(精油)と合成香料があり、専門店や雑貨屋さんなどで手に入ります。種類は花系、果実系をはじめ、ハーブ系など多種多様。

芳香器具はキャンドルで温めるアロマポット、電球の熱で温めるアロマランプなどがあり、デザインも豊富なのでインテリアに合わせて選べます。

また、ティッシュやコットンにアロマオイルを含ませて携帯すれば、外出先でも手軽に香りを楽しめます。



実用編  
部屋別・香りの選び方

癒し、リフレッシュ、安眠、消臭など、植物から抽出した天然の香り成分には様々な効果があります。部屋別にベストな香りを選びましょう。



**リビング、ダイニングには**▼ ラベンダーやジャスミンなどのほのかな甘い香りがぴったり。癒し効果の高くリラククスできます。

**寝室や子供部屋には**▼ カモミール、マンダリンなど甘酸っぱい、果実系の香りがおススメ。気分を落ち着けたいとき、ぐっすり眠りたいときに試してみてください。  
**玄関やトイレには**▼ ヒノキ、ヒバ、ユーカリ

りなど樹木系のすっきりすがすがしい香りを。消臭、防臭効果などもあり、気になる臭いを和らげてくれます。

まずは実際に香りを確かめて選ぶのがポイント。慣れてきたらオイルを混ぜて、自分だけの香りを楽しむこともできます。

※柑橘系など猫や小動物が苦手とする香りもあります。ペットがいる場合は専門店に相談してください。

暮らしメモ

好みの香りでチャレンジ  
手作りアロマキャンドル

万一の停電の時も活躍するアロマキャンドルを手作りしましょう。白いうろうそく(または手作りキャンドル用のミツロウ)を溶かし、好みのアロマオイルを混ぜて固めるだけ。アロマオイルは揮発性なので直火は避け、湯煎でゆっくり溶かしてください。

**用意するもの**  
ろうそく(50～60g)  
アロマオイル(5～10滴)  
タコ糸 割り箸 鍋  
ステンレスのボウル  
小さなガラス(またはピン)



④溶けたろうそくをゆっくりと流し込み、冷まして固める。固まったらタコ糸を短く切って完成。

②完全に溶けたら火からおろし、粗熱をとり、アロマオイルを数滴入れ、よく混ぜる。



③割り箸にタコ糸をはさみ、ガラスにセットする。タコ糸はガラスの底につく程度に。



①ろうそくを削ってステンレスのボウルに入れ、湯煎にかけてゆっくりと溶かす。

# 本屋さんや図書館に出かけよう!

## 読書の秋、いい本との出会い方

涼しくなって、じっくり読書を楽しむのいい季節がやってきました。これと思う一冊に出会うために、本屋さんや図書館を大いに利用しましょう。

### 本選びに迷ったら 専門家に聞いてみよう

本に触れるために、近所の書店に出かけてみましょう。新刊や話題の本など最先端の情報を肌で感じることで、読書意欲も高まってくるはず。書店で開催するフェアやイベント、ランキングなどの情報もよい本と出会うきっかけに

なります。

また、静かな環境で本と親しみたいときは図書館に足を向けてみては? 都道府県や市町村が運営する公共の図書館なら無料で借りられ、好きなだけ閲覧できるのでこれを利用しない手はありません。本屋さんでも図書館でも、たくさんの中からお好みの一冊を見つけて出すのは意外と大変です。そんなときに頼りになるのは身近な本の専門家、書店員さんや図書館のスタッフです。自分の好みを伝えて、本選びを手伝ってもらおうのもいい本と出会うための近道です。



### 本屋さん活用術 ランキングやポップをチェック

新刊や話題の書籍、書店おすすめの本は店内の目立つ場所に平積みになっているもの。読みたい本が決まってない時はまずはここをチェックしましょう。売れ筋ランキングや書店のスタッフが手書きで本の内容を説明したポップなども本選びの参考になります。



### 図書館活用術 予約が便利。CD貸し出しやイベントにも注目

いつも貸し出し中の人気の本は予約が便利。音楽CDの視聴や貸し出しをしている所も。朗読会や紙芝居などイベントを企画している図書館もあるので、普段から通って楽しい情報を探しましょう。検索端末の使い方などわからないことは気軽にスタッフに聞いて。



### 一冊読んだら、読書感想メモをまとめよう

読み終わった直後は感動しても、時がたつと内容を忘れがち。そこで、一冊読んだら読書感想をメモしておくことをおすすめします。本のタイトルと著者のほかは自分の書きやすいように自由なスタイルでメモしておきましょう。人にすすめるときも読書メモが役立ちます。



### 暮らしのレシピ

#### 牛肉の時雨煮

お弁当にも、おかずにも大活躍の和食の定番常備菜。甘辛い味で食が進む一品です。しっかりと煮込むので冷蔵庫で1週間は保存できます。今回はアレンジしても楽しめる生姜抜きレシピをご紹介します。



#### 材料(2~3人分)

- 牛バラ肉.....100g
- 酒.....200cc
- 砂糖.....大さじ2½
- みりん.....40cc
- 濃口醤油.....50cc

① 鍋に湯を沸かし、細かく切った牛バラ肉を入れてゆでる。色がうっすら桜色になったら手早くざるにあげて湯切りしておく。

※軽く下ゆですること余分な油が取り除かれ、味が染み込みやすく、また保存しやすくなります。

② 鍋に下ゆでした牛肉、酒、砂糖、みりん、濃口醤油をあわせ、中火で煮付ける。鍋を傾けて煮汁が大さじ2~3杯程度まで煮詰めればできあがり。

③ 粗熱がとれたら容器に入れて冷蔵庫で保存する。

#### ちょっとアレンジ その1

ナムルやキムチ、目玉焼きと一緒に温かいごはんのせれば、韓国の定番食・ビビンバ風に早変わり。

#### ちょっとアレンジ その2

炊き立てのごはんに混ぜれば、手軽に牛肉の混ぜごはん。お弁当にもぴったり。

#### ちょっとアレンジ その3

市販の和風パスタソース、ペペロンチーノタイプのソースからめてパスタのトッピングに。具はキノコやほうれん草などが相性バッチリ。

### 暮らしのヒント ● LED読書灯で、省エネ&快適読書

本だけを照らして、周囲はまぶしくないスグレモノ。寝る前に寝室やリビングでゆっくり読書がしたいけれど、明るすぎると家族に迷惑。そんな読書好きの悩みを解決してくれるのが読書灯です。一般的なデスクライトに比べて、読書灯は本だけを照らして周囲には光を拡散しないので、隣で寝ている人に迷惑をかけずに本を読みたいときなどに便利です。



### 暮らしのワンポイント

油断大敵。住まいの「ヒヤリ・ハット」に要注意。

「ヒヤリ・ハット」体験を、家族で共有することから始めよう。

家の中でヒヤリ、ハットした経験、ありませんか? 浴室や階段で滑ってヒヤリとした、ドアに指をはさまれそうになった、段差につまずいたなど油断から起こる家庭内の「ヒヤリ・ハット」体験は意外と多いものです。今まで体験した「ヒヤリ・ハット」について、一度、家族や友人と話し合ってみましょう。具体的な状況を知るだけでも、住まいの中に潜む危険防止につながるはずです。