

# 住まいのかわら版

2012年02月号

<発行>

 UDhome  
UDホーム株式会社

## お部屋で香りを楽しみませんか？

寒さが続き、ついお部屋にこもりがちになるこの時期。ならば、香りでリラックス&リフレッシュしましょう。

まだまだ寒いこの季節、みなさん、いかがお過ごしでしょうか？

みなさんの住まいと暮らしをちよつと豊かにする情報をお届けいたします。今回のテーマは「香り」です。

### 気分や用途に合わせて香りを効果的に使う

人にさまざまな作用をもたらす「香り」。特に、アロマテラピーは植物の香りが心身ともに穏やかに整えてくれると、注目され続けています。そこで、気分に合わせて香りを取り入れてみてはいかがでしょうか？

寒くてなかなか布団から出られない朝、頭もボーっとしがちですね。そんな時は、ペパーミントやローズマリーがおすすすめ。清涼感のある香りで、頭をすっきりとさせてくれます。洗面器やマグカップに精油を2、3滴たらし、目を閉じて湯気を吸入すれば効果的ですが、お湯の入った器に精油をたらしお部屋に置くだけ



けでもOK。忙しい朝に、アロマポットの火を消し忘れるという心配もありません。使ったお湯は、トイレに流せば消臭にも役立ちます。



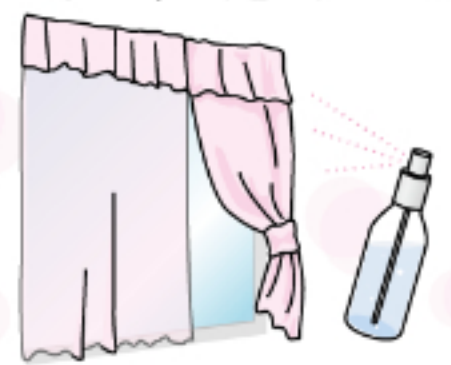
夜、ぐっすり眠りたいときは、ラベンダーやカモミールを。眠る前、ティッシュに精油を1滴たらして枕元に置けば、フローラルな香りがりラックスを誘います。これらは、心を落ち着かせてくれる働きもあるの

で、イライラしたときなどにもおすすすめ。カモミールはハーブティーでいただくのもいいですね。

女性的な香りの象徴であるローズは、女性ホルモンのバランスを整える働きがあるといわれているので、

なんとなく不調だな、と感じるときに取り入れてみては？香りが甘いので、控えめに香らせたいときは、

精製水200mlに精油20滴を加えたローズ水を、カーテンなどに吹きかけるのもおすすすめ



ローズ水：精製水200ml+精油20滴で完成！

寒さに加え、乾燥もひどいこの時期、ウィルスが気になるところ。そんな時は、ユーカリはかが？すっきりとした香りで、殺菌・抗菌作用に優れています。アロマポットやコップに数滴たらしお部屋に置くのもよし。最近は、香りを蒸気とともに拡散させてくれるアロマディフューザーが多く販売されているので、ソファの側などに置いて使えば、その周りの乾燥も緩和できます。

### 家事の中でも香りを取り入れる

ゆったりとくつろぐだけでなく、毎日の家事にも好きな香りをプラスして、楽しくこなしましょう。

洗濯の場合、すすぎの時に好きな精油を1滴たらしれば洗濯物をほのかに香らせることができます。掃除のときは、ティッシュペーパーに精油を1滴たらし小さくちぎり、掃除機に吸いこませれば、排気もさわやか。殺菌作用のあるユーカリを使えば、清潔感もアップします。



さらに、重曹と精油数滴を混ぜれば、お手軽芳香剤のできあがり。トイレや下駄箱に置き、香りがなくなればそのまま便器にふりかけて磨けばピカピカに。まさに一石二鳥です。



頭の体操！間違いさがしゲーム  
上下のイラストで違うところが箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！



答えは裏を見てニヤ〜



### 知ってコラム 住宅エコポイントが再開！

平成23年度第3次補正予算が成立し、住宅エコポイント制度が「復興支援・住宅エコポイント」と名称を変え再開されることになりました。

今回の制度の目的の一つに被災地復興支援があります。「特定被災区域(※)」に指定されている10県221市町村においての新築や耐震改修、リフォーム瑕疵保険に対してポイント配分が厚くなついたり、ポイント交換商品でも被災地の産品や被災地の商品券などが設定されています。また追加工事への即時交換(ポイントの半分まで充当可能)や省エネ・環境配慮商品との交換などもできます。

工事対象期間は新築は平成23年10月21日(リフォームは11月21日)からとなり、平成24年10月31日(リフォームは11月31日)までです。住宅エコポイントを利用して、お住まいの省エネと耐震対策をしてみませんか？

※岩手県・宮城県・福島県の全域、青森県・茨城県・栃木県・埼玉県・千葉県・新潟県・長野県の一部(東日本大震災の特定被災区域に指定された10県221市町村)

裏面にも役立つ情報が満載！