

住まいのかわら版

新築増改築
Mr. Build

＜発行＞

株式会社 ミスタービルド福島
福島市西中央5丁目2-3
TEL.024-533-1251

様々なスタイルで香りを楽しみましょう

新たな環境で生活を迎えたり、花粉症が気になったりするこの時期、
香りでもっとひと息しませんか？

みなさま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「香りを楽しむ」です。

オイルを気分に合わせて楽しもう

香りと言えばオイル。さまざまな香りがありますね。ちなみに、一般的によく「アロマオイル」と言われていますが、「エッセンシャルオイル（精油）」と違いがあります。エッセンシャルオイル（精油）は、100%天然成分の香りで、香りそのものを楽しむのはもちろん、マッサージなどにも使えます。アロマオイルは、精油100%でないものや、人工香料のものがあります。直接肌につけることは避けた方がよいですが、手軽に香りを楽しめるメリットがあります。

花粉症が気になるこの時期におすすめなのは、ユーカリやペパーミント。どちらも清々しい香りです。ユーカリは、抗菌作用があるといわれ、ペパーミントは、頭をすっきりさせる効果も



あると言われてます。ほかに、ティーツリーも抗酸化作用があるのでおすすめです。



茶色などの遮光瓶に入り、表示に「精油」や「エッセンシャルオイル」とあるので、確認してみましょう

新たな環境で生活を始める人が多い時期でもありますね。不安な気持ちをやわらげる香りで癒されましょう。ラベンダーはリラククスを誘う香り。ベルガモットやグレープフルーツなどの柑橘系の香りはさわやかで、リラククスはもちろん、イライラすると



ハンカチに1滴オイルを落とし、嗅ぐのも効果的。外出先にも携帯できますね♪

きなどにも良いそうです。甘く、濃厚な香りのイランイランにも気持ち落ち着かせてくれる効果が期待できます。ほかに、スイートマジヨラムやネロリにもリラククス効果があるとされています。使い方は、香りを拡散させてくれるアロマディフューザーを使ったり、アロマストーンに落とすのもおすすめです。アロマスティックは雑貨店やドラッグストアなどで見られ、手軽に楽しむアイテムとして人気です。

ハーブティーで味わいとともに香りを楽しむのも良いですね。スッキリとした味わいのカモミールや、最近、シロップもよく見かけるエルダーフラワーは、鎮静効果があると言われています。ハーブティーの淹れ方は、ティースプーン1杯をポットに入れ、95℃程度のお湯を静かに注ぎ、フタをして3〜5分蒸らしてからカップに注ぎましょう。ハーブティーはきれいな色も魅力。ぜひ、耐熱ガラスのカップで楽しんでみてください。

生花もおすすめ！自然ならではの繊細で色鮮やかな見た目と香りに気分が上がりやす。ミモザは、黄色い小さな花がかわいく、葉っぱの表情とも相まって、とっても華やか。ざっくり

ハーブティーや生花で和み、気分を上げよう♪



ミモザはリースにしても素敵！インターネットでも手に入るのチェックしてみては？

花器に挿すだけで、おしゃれな雰囲気になり役買ってくれます。甘く上品な香りも和みます。華やかなスイートピーは、みているだけでうっとりしますね。優しい香りは、リラククスを誘うと言われています。優雅な見た目のフリージアは、香りも華やか。柑橘系を思わせる香りも含まれます。自分の暮らしに合わせて選んでみてくださいね。

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5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！



答えは左をみてね！

必要なものだけを残す ミニマリスト生活で心豊かに！

住まいの快適レポート

余分なものを持たずに、自分が本当に必要と思う、大切なものだけに囲まれる時間は心を豊かに。そんなミニマリストな暮らしを実践してみませんか？

ミニマリストとは？メリットは？

最低限のものだけを持って生活する人のことを指すミニマリスト。ものや情報にあふれる現代社会において、自分自身に本当に必要なものとは。大切なものの価値に気づき、真の心の豊かさにつながっていくという考えに基づいた、新しいスタイルです。

- 部屋がすっきりして、くつろげる。
- 掃除が楽になり、時間に余裕ができる。
- 仕事に集中できて、効率もアップ。
- 新しいものを欲する意欲が薄れ、出費が抑えられる。
- 無駄な事柄に時間を割かず、楽しい趣味の時間が増える。



ミニマリスト生活を、さっそく実践してみましょう！

✓ 最初の1歩は、断捨離！

ミニマリストの第一ステップはものを減らすことです。「1年間使わなかったら処分する」などと、ルールを決めて、まずは洋服や小物類から始めてみましょう。



✓ 見せる収納を工夫

おしゃれなショップのディスプレイなどを参考に、見せる収納を試してみましょう。素敵に見せるための工夫は、結果として無駄なものを削ぎ落とせます。



✓ 買い物リストを作成

食品や日用品など、特売日に買いだめしがちですが、ミニマリストにとって、ストックはNGです。常日頃から買い物リストに記入することで、本当に必要なものを買うような意識が高まります。



✓ サブスクリプションを上手に活用

ミニマリストとはいえ、流行の洋服がやっぱり着たいと思うことも。ものは所有せず、定額制のサブスクリプションを上手に利用してみるのも一考です。新しい家電など本当に必要なか迷った時などにもおすすめの手段です。



オススメ商品
リシェ尔 SI

美しい暮らしを、キッチンから。



「使う喜び」を突き詰め、あなたと暮らしにフィットするキッチンです。



らくパット
収納

テコの原理を利用して、軽い力でラックに引き出すことができ、ほしい調理器具をパットと取り出せます。ワイドに開くので見渡しやすい収納です。

セラミック
トップ

最新のセラミック技術を使い、熱・キズ・汚れを気にせずにテキパキと作業できます。



商品のお問合せは…

新築 増改築
Mr. Build

株式会社 ミスタービルド福島

福島市西中央5丁目2-3 TEL.024-533-1251