

暮らしに取り入れる 春のアロマセラピー

加湿器

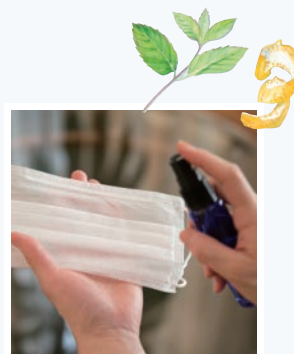
春は肌が乾燥しがち。乾燥で弱くなった肌は、黄砂やほこりで肌荒れを起こしやすくなります。乾燥対策として、加湿器※にラベンダーやローズのオイルを数滴入れるとミストによる美肌効果とリラックス効果が期待できます。



※アロマオイルご使用の際は、ご家庭でご使用の加湿器の注意書きに従い正しくお使いください。

マスク

殺菌効果の高いペパーミントやレモンのオイルは花粉症に効果的。水100mlに対し1滴入れ、よく混ぜてからスプレーでマスクにふきかけます。さわやかな香りは男性にも人気です。



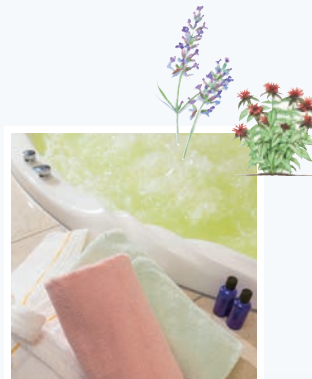
部屋

頭をクリアにする作用があるローズマリーや、思考を活性化してくれるグレープフルーツのオイル。水100mlに対し1〜3滴入れ、よく混ぜてからスプレーでカーテンに吹きかけます。お部屋の空気清浄とリフレッシュにおすすめです。



浴室

環境の変化が多い春は、気分が落ち込みやすくなることも。男性にも女性にも人気のベルガモットやラベンダーの香りのオイルを浴槽に1〜5滴入れてみましょう。ストレスや不眠対策にも効果があります。



春先の気分転換やリラックスに、自宅でできる簡単なアロマオイルの活用法をご紹介します。この春おすすめの香りですぐに素敵な春が訪れますように。

サロンNOBILITA(金沢店)、SPA NOBILITA(富山店)、アロマスクールNOBILITA代表。小林クリニックカウンセラー。(公社)AEAJ認定アロマセラピスト。
小林みずほさん



Present & Enquete



「お福わけのテーブル」セット内容：お福わけ袋、御菓子敷紙、箸さき入、ハゲ目敷紙、舞妓カード、御茶敷紙、コースター用紙

越前和紙「お福わけのテーブル」を 30名様にプレゼントします。

応募方法

ハガキにアンケートのお答えと郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌を読んだ感想をご記入のうえ、下記宛先までお送りください。

〒930-8686 富山市牛島町15-1
北陸電力(株)地域広報部 プレゼント係

ハガキで

平成25年5月24日(金)必着

※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
※お客様からお預かりした個人情報は賞品発送のみに利用し、その他の目的に利用したり第三者に開示したりすることはありません。

アンケート

本誌で関心を持たれた記事はどれですか？

- A 北陸風土彩々
- B 我が家のごちそうレシピ
- C 暮らしのミカタ、未来のミカタ。
- D ニュース&トピックス
- E インフォメーション
- F ライフ&カルチャー