



もうすぐ4月

卒業や転勤異動など別れの季節と、進学進級や就職など新たな出会いあふれる季節が混在してやってきました。皆様それぞれに物語があることと思います。気温も暖かくなってきて期待に胸が弾みますね！

一方、暖かさと引き替えに花粉に悩まされている方も多いのではないのでしょうか？  
なかなかツライ花粉症。今回はちょっとスツとするアロマのお話です



## 手軽にできる芳香浴

### ・マグカップでカンタン蒸気浴！

マグカップに約65～75度（湯気が軽く上がる程度）のお湯を張り、ラベンダーかユーカリなどの精油を2～3滴落とし、鼻に近づけて香りを吸引。症状が緩和されるまで一日数回行いましょう。

### ・ハンカチ、ティッシュ、コットンから直接☆

ハンカチやティッシュにアロマオイルを1～2滴たらして、香りを楽しみます。

枕元やデスクに置けば手軽に香りが楽しめますし、外出先でも香りを楽しむことができます。

ハンカチを使う場合は、オイルの種類によってはシミになることもありますので注意が必要です。

また、応用として、マスクにオイルをたらす方法もあります。花粉のシーズンなどにおすすめです。

（皮膚や唇に直接オイルが触れないようにしてください。）

## この時期にお勧めの精油

### ユーカリ

【効果】のど飴などによく配合されていることからわかるように、鼻や喉に良い植物として古くから珍重されています。

【注意ポイント】

ユーカリは、目、鼻、肌を刺激することがある、かなりパワフルな性質をもちます。マスクに直接、落とすなどはオススメできません。

### ペパーミント

【効果】鼻づまりや咳を鎮め、偏頭痛にも。

【注意ポイント】

ペパーミントは目の粘膜を刺激することがありますので、やや分量は減らし気味で使いましょう。また、顔の近くで使うと目がスースーします。また、マスクに直接、落とすなどはオススメできません

### ラベンダー

【香り】フローラルなとても清潔感のある香り

【効果】炎症を鎮め呼吸を楽にし、すっきりさせる

お好みの香りでリフレッシュしてみましょう

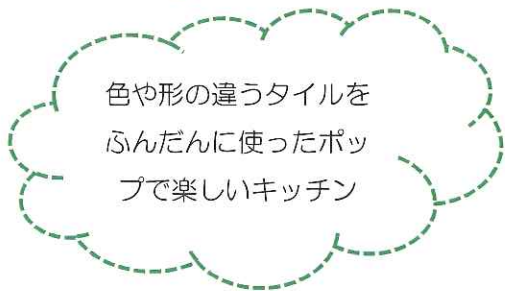
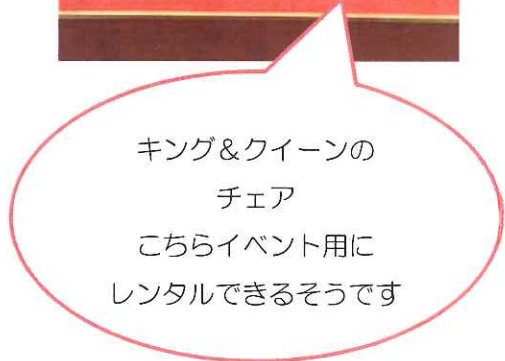
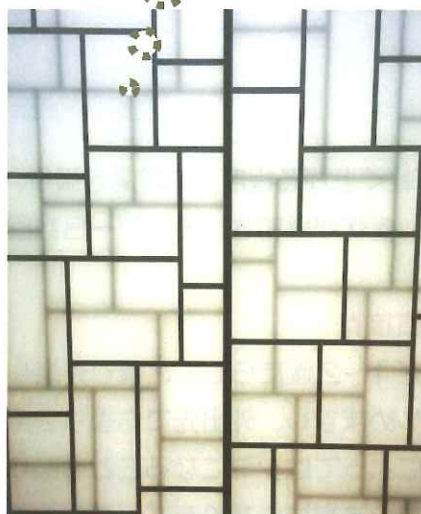




## 展示会で見た！最新おしゃれインテリア～！！

先日東京ビッグサイトで開催されておりました展示会へ行ってきました。建築建材展のほか、LEDやセキュリティーの展示会も同時開催されており、大変見ごたえがありました。

そんな中でちょっとおしゃれな、ちょっとおもしろかったものをご紹介します



## お困りの事はありませんか？

「ココをだけ少し直したいんだけど・・・」「これだけなのをお願いしていいのかな・・・」

ネットや海外で購入した家具などの組み立てやこれから買いたい物のお見立てなど☆

どうぞ気軽にご連絡ください！

\*\*\*編集後記\*\*\*

暖かさと引き換えに花粉に悩まされておりますが皆様はいかがでしょう？ペパーミントティーや甜茶が良いといわれていますのでいろいろと試しているところです。4月になればピカピカのランドセルや中学・高校の新しい制服姿の初々しい子供たちがたくさん見られるでしょうね。温かく見守りたいと思います。心機一転リフォームも、お勧めですよ^o^/

湘南ロングス

住所：〒251-0056 藤沢市羽鳥 2-1-26 1F 南

TEL：0466-37-3250 FAX：0466-37-3251

携帯：080-3613-9384(SoftBank)

E-mail：s-longs09@ac.auone-net.jp

建築リフォーム専門

内装仕上げを柱にリフォーム全般をやっている施工会社

責任者：浜田 博人

お気軽にご相談ください

