

アロマテラピーで残暑を健やかに

暮らしにアロマを

暑さに加えて夏の疲れで食欲も減退しがちなこの季節。アロマの力を借りて心と体をリフレッシュしませんか？

「予防分野における全国実力薬局100選」にも選ばれている こんべえどり薬局。

アロマとは「香り」。アロマテラピーは、植物の花や葉、果実の皮などから抽出した添加物なしの100%ピュアな天然のエッセンシャルオイル

正しい使い方を守って アロマは1種類または複数の精油をブレンドして使います。用法は綿花などに染み込ませたり、カップなどに数的落して吸入したりする芳香浴のほか、入浴や足浴、ルームスプレー、オイルと混ぜてマッサージなど

諏訪園里実(すわのぞの さとみ)さん(左) 大阪生まれ、堺市在住。こんべえどり薬局の代表。薬剤師、日本アロマコーディネーター協会(JAA)認定アロマコーディネーター。趣味は音楽、料理、旅行。



残暑に大活躍！ ルームフレッシュナーの作り方 ①無水エタノールをビーカーに注ぐ ②精油を各6〜7滴ずつ落とす

正しい使い方を守って アロマは1種類または複数の精油をブレンドして使います。用法は綿花などに染み込ませたり、カップなどに数的落して吸入したりする芳香浴のほか、入浴や足浴、ルームスプレー、オイルと混ぜてマッサージなど

の確かな精油を入手することが大事ポイントです」と木口さん。この季節にうれしい、気分を爽やかにして夏バテによる食欲減退に役立つルームフレッシュナーの作り方を教えていただきました。

ホンモノはどれ？



社員からのお勧め情報

料理を愉しむ 河内長野ガスト 武田 沙織 一番大好きなメニューは 母手作りの玉子焼き。ふわふわの厚焼き玉子は学生時代の友人から人気でした。

ナナイロカフェ

高野街道にさりげなくたたずむ 可憐な彩りとぬくもり溢れる一角 近代的な三日市町駅を降り、筋を一つ入ると、驚くほど景色がノスタルジックに変わっていきます。

Shop Date お店データ 最寄駅：南海高野線三日市町駅から徒歩10分 住所：大阪府河内長野市上田町6 Tel：(080)8708-1717

昭栄町にあるフローリスト葉菜野の 盆花はとってもユニーク。特別な意味でも？

店主の中村明さんとうかがいました。「お盆には極楽浄土からご先祖を迎える花とされる蓮の花を用いますが、一般的には花びらの付いている蓮と、蜂の巣のような蓮の実か、いずれかが多いようです。

蓮の花を創ります。蓮の花は現在、実は過去、巻き葉は未来。転じて今咲き誇る花は自分、実は両親やご先祖、巻き葉は子どもや子孫を表します。

ガス火でおいしく!! カンタン本格Cooking さばと松の実のエスニック風お弁当 ①フライパンに焼き色がつくまで焼き取り出す ②フライパンにAをいれ中火で香りがあつてから、さばを入れてなじませ、米酢、ごま油を順に馴染めたら入れ火を止める。

泉佐野漁協青空市場で トレトレの魚介類をとびきり安く！

大阪府下でも首位を争う漁獲量を誇る泉佐野漁港。港に隣接する泉佐野漁協青空市場は、卸売市場の仲介業者さんらが共同で出ている2階建て屋内施設の市場。

平日でもこの人気。土日はさらに人でいっぱい。 狙い目は昼網漁の船が漁港に戻ってくる午後から。2時半になるとサイレンと共に市場の隣にある漁協で仲介業者さんらによるセリが開始され、3時には店頭にズラリ。今の季節ならタコ、ハモ、ア

ご自宅の浴室を ミスト付浴室暖房乾燥機で プチリフォームしませんか？ ミスト付浴室暖房乾燥機 RBHM-W413KP 標準価格170,100円(税込) 76,000円(税込)