

UKIDA Monthly

2019. 5月

気軽に読める暮らしのネタをお届け♪

6月予防におススメ!

★この時期のすぐれない気分に、アロマセラピーのススメ

なんとなくジメジメして外もドンヨリ...
長雨が続きたりすると、気分も体調もすぐれないことが多いですね。



そんな時におススメしたいのが「アロマセラピー」です。

アロマセラピーとは、香りによって心や体をリラックス&リフレッシュする健康療法です。

アロマセラピーに使用される精油(エッセンシャルオイル)には人をリラックスさせる効果に加えて、
高い抗菌効果が期待できるのだとか♪

この時期に特におススメしたいのが、「ユーカリ、ペパーミント、ティートゥリー」などのスッキリした香りが特徴の精油。また、深いリラックス効果や自律神経のバランスの調整の効果、免疫力を強化する効果などがある万能選手のラベンダーもおススメです♪

使い方はとても簡単で、アロマポットに精油をたらして温め、空气中に精油を拡散させるだけ。
たったそれだけで、よい香りがお部屋に広がるだけでなく、抗菌効果でカビを防いでくれるそうです♪

まだまだ奥が深いアロマセラピー、この時期にこそ生活の中に取り入れてみてはいかがでしょうか。
なんだか疲れたなと思ったら無理せず香りに癒されリフレッシュし、ゆっくり休まれて下さいね。



梅雨の季節の豆知識

★梅雨の時期から増えるダニを除去する方法と対策!

対策その① 畳の上にカーペットは敷かない

畳とカーペットの間は湿気が籠りやすくダニの住処となりやすいためNGです。
まずはこれを止めるだけでもダニを減らす対策として効果があります。



対策その② 掃除機だけでなく、粘着テープでゴミを拾う

掃除機だけでは髪の毛やフケなどの汚れは取れません。

髪の毛やフケはダニにとってこの上ない栄養源となりますので粘着テープなどを使って徹底的に汚れを取ることが大切です。



対策その③ まめに換気する

天気に関わらず、一日一度は必ず換気を行うようにしましょう。

換気を行って室内の湿度を下げた方がダニは住みにくくなります。



6月イベント 次回予告 6/8(土)14:00~

(参加費無料)

「モデルハウスで実演! 整理収納セミナー」



【講師】 堀井 紘子 先生

片づけに困っている方必見!

岡山・倉敷で整理収納アドバイザーとして活躍されている
堀井紘子先生を特別に招き、トークイベントを開催します!



ナビ入力 岡山県津山市小田中1446



website



facebook



instagram