



アロマテラピーとは「芳香 (aroma)」+「治療・癒し (therapy)」という意味で、植物から抽出した精油を心身の健康や美容に役立てようとする自然療法・植物療法のひとつです。  
アロマテラピーフェザーなどの専用グッズがなくても大丈夫!好きな香りの精油があれば手軽にアロマを楽しめます。おうちで過ごす時間が長くなっている今、アロマでリフレッシュ・リラックスしてみませんか! Hiro.

### ♡ ポピュラーな香り & 主な効能♡

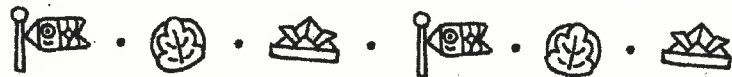
<b>ペパーミント</b> ・リフレッシュ ・ストレス緩和 ・虫よけ ・眠気覚まし	<b>レモン</b> ・リフレッシュ ・集中力を高める ・抗ウイルス ・消毒作用	<b>ラベンダー</b> ・鎮痛 ・鎮静 ・抗ウイルス ・催眠
<b>スイートオレンジ</b> ・リラックス ・リフレッシュ ・食欲増進 ・抗うつ	<b>ローズ</b> ・ストレス緩和 ・心身の安定 ・抗炎症 ・健胃	<b>サンダルウッド・インド(白檀)</b> ・鎮静 ・消毒効果 ・抗炎症

### ♡ 香りの楽しみ方♡

- ・ティッシュやハンカチに精油を1,2滴つけて枕元に置いたり、持ち歩きしたり。
- ・掃除機をかける時に精油を1滴まらしたティッシュを吸っておくと排気のおいけが気になるお部屋に良い香りが広がって一石二鳥。
- ・無水エタノール5ml+精油3-5滴をよく混ぜ精製水45mlで薄めるとルームスプレーに。



さわやかな風に暖かい日差し。外遊びやお散歩が楽しい季節になりましたね。春は始りの季節です。我が家も、この春から長男が子ども園に行き始めました。慣れるまで時間のかかるタイプの彼。初日は引き渡しで涙<sup>ぐちゃぐちゃ</sup>先生が連れて行って下さいました。意外にも2日目から笑顔でいけるようになったものの、週明け月曜日は朝からぐずり。引き渡して涙<sup>ぐちゃぐちゃ</sup>。5月はお楽しみのゴールデンウィーク。長いお休み明けは一本どうなってしまうのか、少し心配です。新入園、新入学のお子さんがおられるお家でも、みなさんあの季節の手でがんばっておられるのでしょうか? 私は温かい目でゆるゆると見守ってみようと思います♡  
このころの



## おすすめの パンケーキミックス

本日はおすすめのパンケーキミックスについてご紹介します。

「ALNATURA」というメーカーさんのものですが、原材料は「北海道産小麦粉、砂糖、植物油、ベーキングパウダー、食塩」と、かなりシンプルなので、お子さんにも安心だと思います。何もつけなくても(ほんのり)甘く、1歳の息子も喜んで食べていました。価格は800gで¥1000、送料別です。人にオススメされて試しに購入しましたが、焼いてみるまでは「あんまり変わらんやろ」と



思っていました。が、焼いてみるとふわふわで、もちり。これは高くておいしいわと納得。たくさん焼いて冷凍もOKです。解凍したもので、焼くと同じふわふわもちりで、全然パンがたない。「北海道のめぐみ」というサイトで購入できるので、ぜひぜひお試し下さい♡アレンジの幅もありそうなので、研究してみます!!

misa

## 児童館の先生を紹介!!

- ①名前 ②特技・趣味 ③子どもの頃の夢 ④最近感動した出来ごと ⑤一言
- 宇崎 真弓
    - ① 雀鳥 ② スキー ③ お花屋さん
    - ④ 生まれて初めてトイプードルの子犬をたっ。こしたこと。みなさんと楽しくお話ししながら子育てを応援できればと思っています。よろしくお願いします。
  - 池江 瑠花子
    - ① 可憐な物見つけ ② JALのCA
    - ④ 緊急車両のバイク接近で、車を停車した際、追い越すバイクから「ありがとうございます。すみません」の素敵な声が聞こえ、胸がキュン♡としました。(笑)
    - ⑤ 笑顔いっぱい、元気いっぱい、楽しいいっぱい、元々張ります。♡
  - 吉川 児童館はくろげる場です。遊びに来てね。♡
  - 藤枝 峰子
    - ④ 緊急車両のバイク接近で、車を停車した際、追い越すバイクから「ありがとうございます。すみません」の素敵な声が聞こえ、胸がキュン♡としました。(笑)
    - ⑤ 笑顔いっぱい、元気いっぱい、楽しいいっぱい、元々張ります。♡
- いつも先生方、楽しくお話しさせていただいてます♡  
よろしくお願いします♡ ♡MAI♡

