

いよいよお花見のシーズンがやってきましたね。3月や4月は卒業式や入学式、出会いと別れの季節でもありますね。人との出会いはいいことありますが、ストレスを引き起こしてしまうことがあります。

そんな時は、気軽に出来るリラックス方法をおすすめします。

色々解消法がある中で、手軽に出来るのがアロマです。

柑橘類の爽やかな香りや、今の季節さくらの香りもいいですね。そんなふうに生活に香りを取り入れるのに便利なのがアロマディフューザーです。

アロマディフューザーとは、空間にエッセンシャルオイルの香りを拡散させる器具のこと。アロマは「香り」、「ディフューズ」は拡散するという意味です。以前は受け皿にオイルを垂らしてキャンドルやライトの熱で香らせるタイプが主流でしたが、今では種類がとて増えています。

一般的なものは、超音波式と呼ばれるタイプです。少量の水にオイルを何滴か落として、超音波の力でミストにして拡散します。無印良品の白いシンプルなディフューザーが人気ですね。香りが柔らかく、使用する香りの種類を変えやすいので気分によって使い分けられますし、照明機能付きで間接照明として使えるものもあります。ただ、水を使うのでこまめなお手入れが必要となることから、最近は水を使わないタイプも人気になっています。

水なしのタイプで昔からあるアロマドロップ式は、ガラスの容器に垂らしたオイルを空気の振動で微粒子化して拡散するもので、噴霧式ともいいます。ガラスと木のデザインが素敵で香りも強いですが、オイルの消費量が多いのがデメリット。

その改良型ともいわれるネブライザー式は、オイルの入った瓶を直接器具にセットして拡散します。香りが強く、5秒噴霧して30秒止めるなどオイルを噴霧する時間を細かく設定できるので、広い空間にも香りを拡散できる上にオイルの消費量も調節できます。

その他にもパットなどに染み込ませたオイルに風をあてて香りを拡散させる気化式や、パソコンのUSBポートに挿したりコードレスで使えるポータブルタイプなど、どんどん便利で手軽になっています。

朝はレモンやグレープフルーツなど柑橘系の香り、夜はラベンダーやオレンジスイートなど穏やかな香りと、気分やシーンに合わせて好きな香りをディフューズすれば、毎日をもっと楽しくなりそうですね。これからの花粉の季節にも、エッセンシャルオイルはカになってくれますよ。

好きな香りを取り入れて、生活をもっと楽しく彩り豊かにしてみませんか。



LIXILリフォームショップ・LIXIL不動産ショップ
アドバンス

フリーダイヤル

0120-711-230

〒665-0832

宝塚市向月町2-25

HPを検索するなら

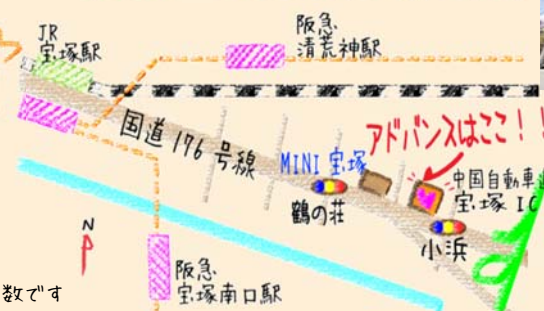
宝塚市 アドバンス 検索

http://advance-2.com/
info@advance-1.com

●営業時間: 8:00~18:00

●定休日: 祝日

※配信の停止をご希望される場合は、お手数ですが、弊社までご連絡ください



アドバンス社屋

(株)アドバンス
代表取締役社長 山本好英

お客様が本当に満足していただける住宅建築やリフォーム工事を提供したいという熱い思いを持って日夜勤務に励んでいます。

仕事とは、お客様が感動していただく為に会社・スタッフ・取引先が、知恵を絞りチャレンジし続けること。その結果、自分達が感動に包まれることである。



誕生月の占い



- 1月 生まれ** 変化の兆しあり。予想外の方に物事が進むかも。様々な場面でプラス思考で柔軟に対応して。
- 2月 生まれ** まいめな言動でおカタイ人と思われがち。気さくな雰囲気やかわいい面もアピールしてみましょう。
- 3月 生まれ** 不用意な発言はNG。反省すべき所は改めましょう。大きな声で笑って陰気を吹き飛ばしHappyモードへ。
- 4月 生まれ** 現状に甘んじずクオリティーUPを目指して。周囲と連携を取りながら進めると問題点が見つかりそう。
- 5月 生まれ** 周りの影響を受けやすい時。楽しい事や自分のためになることにお金を使うと豊かな運を呼び込めます。
- 6月 生まれ** 柔軟で謙虚な姿勢を心掛けて吉。アドバイスは素直に受け止めれば、周囲の人の引き立てで進展あり。
- 7月 生まれ** 季節の変わり目に出やすい症状を軽んじない事。居心地のよい住空間や睡眠、食事に気を配って。
- 8月 生まれ** 頭が冴えて良いアイデアが浮かびそう。新しいことにチャレンジすれば眠っている才能が開花しそう。
- 9月 生まれ** 相手の気持ちが変わらなくなるかも…。それぞれ色々な考えがあります。深刻に捉え過ぎないで。
- 10月 生まれ** 自分らしい生き方が築ける模様。自分にしかできないことが確立できれば大きな飛躍になります。
- 11月 生まれ** 優柔不断な態度が脈アリと誤解されることも…。伝達ミスや誤解があれば早目に修正フォローして吉。
- 12月 生まれ** 人脈づくりに良い時。趣味や食事会での出会いを大切に。オフは自宅でできるエクササイズで身体を整えて。



3月
やよい

日	月	火	水	木	金	土
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



3 ひな祭り

10

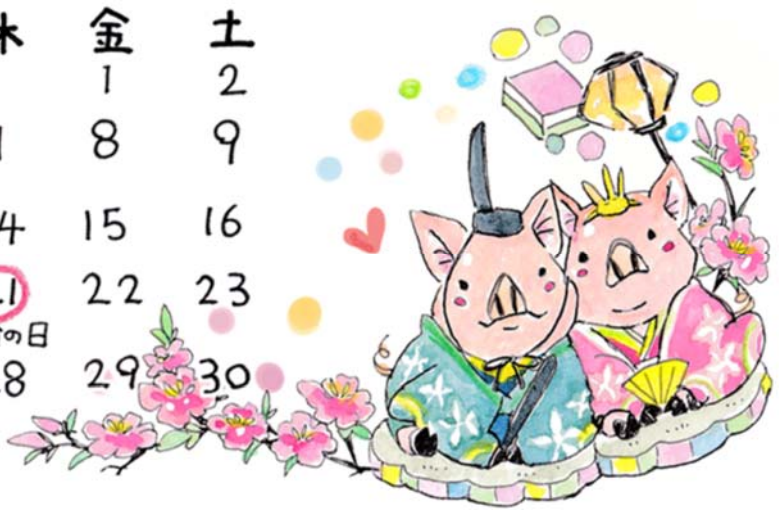
17 彼岸の入り

24 彼岸の明け

31

啓蟄

春分の日



ガスールで毛穴レスな肌

毛穴が開いて角栓が溜まってしまいイチブ鼻に…急いでピーリングや毛穴パックを使ったり、刺激の強い洗顔を試みたけど逆に肌荒れするだけで毛穴の汚れが取れてない…なんてことはありませんか？

【天然のミネラル万能石鹸】

ナイアード社のガスールはミネラルを多く含む『泥』なので、皮脂の吸着力が高く粘土のある泥石鹸なので、吸着しながら不必要な皮脂・角栓・毛穴の汚れを優しく剥がしてくれる万能洗顔です。お肌がデリケートなのに皮脂や角栓で黒いプツプツが…でも肌が弱いから刺激が強いと逆に荒れてしまうという方にも使えます。

●ガスールの成分

ケイ酸マグネシウム・カルシウム・チタン・ナトリウムなど天然の吸着潤い成分がたっぷり入っているので、頭皮のフケや、顔や体のニキビにも効果があります。

【毛穴・角栓をガスールパックで毎日キレイに】

ガスールパックをする時はあらかじめ洗顔をして肌を清潔にした後に始めます。

ガスール10gに対して水15mlを入れ3分放置します。ガスールがふやけて泥に変わったら顔全体や顔の気になる部分に塗ります。10分～15分放置した後、ぬるま湯で洗い流します。またガスールは、スッキリートーンアップ効果もあるので日焼け後にもオススメです。



【ガスールで頭皮洗浄とヘアパック】

40度くらいのお湯で3分程、表面や頭皮の油分を洗い流します。その後少し緩めに作ったガスールを目の荒いコームなどを使って髪にまんべんなく塗ります。馴染ませた後は5分程放置して、ぬるま湯で少しぬめりが残る程度に洗い流して完了です。

ワクワク Kids

3月にピッタリな絵本3選



3月は別れの季節です。卒園や家庭の事情での転園・転校など、子どもながら心は不安定になりがち。今回はそんな気持ちを落ち着かせる心温まる素敵な絵本をご紹介します。

●「みんなともだち」

中川ひろたか作、卒園を迎えるお子さんにピッタリの1冊。「離れ離れになっても大人になってもずっと友達だよ」というメッセージは、子供達だけでなく親目線でもグッとくる内容です。

●「ともだちのやくそく」

くすのぎしげのり作、新1年生にピッタリな初恋を描いた一冊。ワニのカイクンはウサギのウーが大好き。でも1年生になり、離ればなれに。どうしても会いたいカイクンはウーに手紙を書きます。手紙を書いた理由や返事を待つカイクンの心情が私たち大人もぎゅっと懐かしく、思わず微笑んでしまいます。またウーの女子力の高さにも脱帽です。

●「だいいょうぶだいいょうぶ」

いとうひろし作、主人公の男の子とおいちゃんの触れ合いを描いた一冊。子どもも成長すると、不安やお友達関係で悩むものです。でもそんな時、いつも大好きなおいちゃんが「だいいょうぶだいいょうぶ」と、魔法のように優しく諭してくれます。そのお陰で元気に大きくなった主人公。最後のページがとて感動的で、「だいいょうぶ」という言葉の重みを気付かせてくれます。子どもだけでなく、大人にも読んでほしい内容です。

絵本は文字などの知識だけでなく、心も豊かにしてくれます。ぜひ絵本で不安を取り除いてあげてくださいね。



みんな!
ごはんにするよ★

玉ねぎ"リング"バーグ

材 料【4人分】

・玉ねぎ	1コ	①	・たまご	1コ
・ポン酢	適量		・あいびき肉	200g
・サラダ油	適量		・パン粉	ひとつかみ
			・牛乳	大1
			・しょうゆ	小1/2
			・酒	小1
			・塩こしょう	少々
			・ナツメグ	少々



①

玉ねぎは2cm厚さの輪切りにし、リングを8コ取っておいて、残りはみじん切りにする。



②

①と、①の玉ねぎのみじん切りをボウルで混ぜ合わせてよくこね、取っておいた玉ねぎリングの中にタネをつめる。



③

油をひき熱したフライパンで、フタをしてじっくり中火で両面焼く。お皿に盛ったらポン酢をかけて出来上がり。



かしこい女性の節約術

～カーシェアリング～

車の維持費、計算した事ありますか？ 毎日運転しない方や、車を持つ事をどうしようかと考えている方に朗報です。それはカーシェアリング。画期的なシステムで、これは節約になりそうですよ!!

【カーシェアリングって?】

車を多数の人で共同利用する会員制のシステムで、クルマに関わる全ての費用を利用量に応じて会員同士で負担合います。



特に短時間の車の利用が多い方や、頻繁に使わない方におすすめで、駐車場代・保険・年間の税金・車検代がからない、経済的に嬉しいサービスです。レンタカーと違うところは、料金に利用登録手数料・月会費の他、利用時間に合ったものがあることです。ただしこの中には税金・保険料・燃料費など、クルマの維持費用が全て含まれています。

また、レンタカーは3時間パック等だと、2時間半利用すると3時間分の料金がかかってしまいますが、カーシェアリングは、15分単位が一般的で、タクシーのメーターの様に運転席に利用料金が見られるシステムがある会社もあります。燃料(ガソリン)の計算もしてくれるので、かなり効率の良いシステムです。予約は、インターネットで使いたい時間帯を選ぶだけでOKです。

【利用料金の目安】

●はじめにかかる費用

最近では利用登録手数料がかからない業者も多く、また会員カードも無料から1,500円程とお得になっています。

●月額使用料 - 1,000 ~ 3,000円

(排気量や使う時間帯で変わります)

最短利用15分 - 200~400円

※ただしこれはあくまでも目安なので、各サービスにより変わります。最近ではプランも増えています。一度調べてみてはいかがでしょうか？

1. 全部出してみる

押し入れには何を入れていますか？ 押し入れは、主に布団を入れるように作られています。最近では、布団以外の物を入れている家も多くあります。押し入れは奥行きが深いので、つつい奥に使わない物が入ってしまい、そのままになりがち。一度全てのモノを出してみましょう。全部出すのは大変だと思われるかもしれませんが、出すことにはそんなに時間はかかりませんので、ぜひ全部出して確認してください。



2. 棚を見直す

押し入れに布団以外の物を入れている場合、棚を増やさないと物を平面にだけ並べてしまう事になります。全部物を出したら、今度はホームセンターなどで売っている押し入れ専用の棚や3段ボックスを足して、中に棚を増やしましょう。そうするとより多くの物が入りますし、重ならないので下の物も取り出しやすくなります。

3. 布団は圧縮する

普段使わない布団が入っている場合は、圧縮袋を使って圧縮すると、スペースに余裕ができます。その時にシーツなども一緒に圧縮しておくとし、いざという時にすぐにシーツを掛けて使うことができます。圧縮すると、布団を立てて収納する事もできるようになるので、押し入れのスペースも有効活用できますよ。

ちょこっと

テーブルコーディネート

女の子の成長を願う行事のひな祭り。食卓の上も素敵に飾りたいですね。素敵にコーディネートしてみましょう。

●色でひな祭りを表現

テーブルクロスやランチョンマットに薄い桃色や薄い緑色を使うと、菱餅のイメージでひな祭りの雰囲気になります。赤いテーブルクロスも雛壇の緋毛氈の雰囲気になり、華やかで素敵です。

●お花を飾る

食卓の真ん中にお花を飾ってみましょう。

ひな祭りのコーディネート



洋風ならスイートピーやラナンキュラス、和風なら椿や梅を飾ってみましょう。菜の花は和洋、どちらにも合います。

●食器で遊ぶ

薄桃色の小皿やお箸置き、美濃焼などの食器がよく合います。折敷を敷くと、一段と雰囲気が出ます。



短時間リフォームでパッと解決！

LIXIL リフォームシャッター



TORI



KAERU

外観を損なわないシンプルで美しいデザイン。既存の窓に外窓を。

窓が自然災害の入口に！？台風や強風で飛ばされた飛来物・・・窓がワレる原因です。
飛来物でガラスがワレる危険！無防備な窓では心配が尽きません。台風や強風に備えるならシャッターが有効です。



☎0120-711-230 まで

なんちゃんコラム

皆さん、こんにちは。暖かい日が続くようになりました。
新学期、新入社、新年度・・・もうすぐ、新しいスタートが始まる方も多いことでしょう。
全国の皆さん共通として新元号がスタートします

そこで新元号の決め方のルールをご存知ですか？

2019年4月30日に予定される天皇陛下の退位に向け、新元号制定への準備が進められています。新元号に関する法的基準はありませんが、1979年大平内閣時代に出された閣議報告の「元号選定手続き」には以下のように書かれています。

1. 国民の理想としてふさわしいような意味を持つもの
2. 漢字2文字であること
3. 書きやすいこと
4. 読みやすいこと
5. これまでに元号又は諡として用いられていないこと
6. 俗用されていないこと

その他にも明治、大正、昭和、平成のそれぞれのイニシャルとなるM、T、S、Hが頭文字となる元号は使わない、中国の古典の中から採用する、などというルールも暗黙の了解としてあるといえます。

また政府はこの1月3日、新元号には1文字/5画を上限としたなじみやすい漢字を用いるという方針を発表しています。
皆さんの新元号予想は当たるといえるでしょうか・・・

新元号予想が過熱している	元号		人
	1位	2位	
	平和	平久	47
	和久	来由	19
	安未	自新	17
	未自	大成	16
	5位	大羽	11
	7位	希望	11
	8位	安泰	10
	9位	安安	9
	10位	泰安	9
		寧平	8
		安太	8
		平	8

※「ソニー生命保険」が行った全国アンケート新元号ランキング



★プロフィール★ LIXILリフォームショップ アドバンス 店長 南浦 健至
西宮市生まれの西宮市育ちのちゃきちゃきの宮っ子です。妻一人、年頃の娘二人との四大家族です。学生の頃はラグビーに明け暮れ、熱い青春時代を過ごしました。歯科技工士から建築業へと異色な経歴をもっています。ものを創造することによってお客様(患者様?)に感動を伝えることが共通しており、お客様の夢を現実に近づけることに日々努めております。