

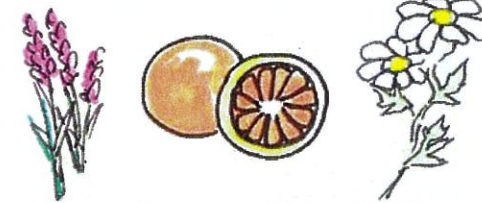
# ☆暮らしの知恵ぶくろ☆

## 快適Life

季節の変わり目や新しい環境などで気分も不安定になりがち。アロマの香りで、ゆったり過ごしてみませんか？

### ■ リラックスできる香りは？

代表的なのはラベンダー。イライラする気持ちを落ち着かせたり、不眠の改善の手助けもしてくれるそうです。ほかに、スイートオレンジは、気分を明るくさせてくれるそう。気分を上げて、家事や仕事を頑張りたいときに良いですよ。サンダルウッドは、お香にもよく使われている香りで、緊張をほぐしたいときや気持ちを落ち着かせたいときにおすすめです。



ほかに、カモミールやゼラニウムの香りもおすすめてすよ♪

### ■ アロマディフューザーで楽しむ



蒸気とともに香りを広げてくれるアロマディフューザーだと、手軽にアロマの香りが楽しめます。

### ■ マグカップや洗面器で手軽に

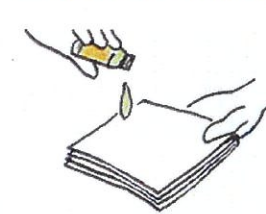


マグカップや洗面器にお湯を張り、お好みのアロマオイルを1~3滴たらして、その湯気を鼻からゆっくり吸うのも良いですよ。



洗面器に好きなアロマオイルを3~5滴たらし、足湯や手湯を楽しんでみてはいかがでしょうか♪

### ■ ティッシュにふくませる



ティッシュを適当な大きさに折り、アロマオイルを2、3滴ふくませるだけでもOK。外出するときなど、小さな密閉袋に入れ「ちょっと疲れたな」というときに取り出してかぐと、リフレッシュできます。

※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

# お楽しみ・懐かしい名曲シリーズ

## 岩尾別旅情

作詞・作曲・唄 さとう宗幸

一、北の崖(はて)知床の 吹く風は冷たく

波荒いオホーツクに 白いかモメはあそぶ

丘の上に咲く一輪の エゾニユウの花によれば

茜色の空に光る 小さな星ひとつ

二、友と語る知床の 岩尾別の宿よ

静かに雨降る夜の 思い出はもう消えぬ

ランプを見つめ彼(か)の友と 旅の情け歌えば

暗い夜の谷間へそっと うるわしく流れゆく

三、別れゆく知床の 霧にけむる道で

手を振る君の姿は 花のかげに消えた

いつの日かまた会えると 笑顔で別れてきた

君の声が今も聞こえる その日までさようなら

いつの日かまた会えると 笑顔で別れてきた

君の声が今も聞こえる その日までさようなら

その日までさようなら



エゾニユウ (セリ科)

高さ1mを越す大型多年草で熊も大好物

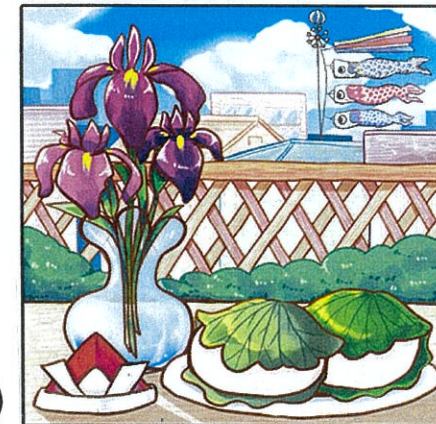
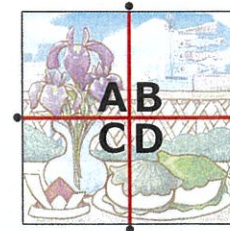
### 【♪ひとことエピソード】

陽気が良いと人は旅に出かけたくくなりますよね。この歌は昭和53年通称み木さん(さとう宗幸さん)があの大ヒットを飛ばした『青葉城恋歌』に続いて発表された曲で、自身が知床半島へ旅した時に宿泊した「知床岩尾別ユースホステル」が舞台。ユースホステル(YH)って何?と思われる方もいらっしゃるでしょうが、安く泊まれる施設として各地を旅行をする人達にとっては人気の宿泊地で現在も各地に有ります。そこにはペアレント(管理人さん)が居て、食堂兼集会室と称する部屋でミーティングが行われます。まずは自己紹介から始まり、見知らぬ者同士がペアレントのギターに合わせて合唱したりゲームやお国自慢話をすれば、あっという間に仲間意識が高まるのもYHの魅力ですね。この曲はYHを利用された事のある方にとっては涙ぐみたる程当時を思い起こしてくれる旋律では、と思いますので、ぜひYouTubeで聴いて大いに涙して下さい。

※さあ、今回はどんな曲が掲載されるのでしょうか? どうぞお楽しみにして下さいませ。(編集係)

## 間違い探し

左右のイラストで違う箇所が5つあります。左の表から間違いの多いエリアをアルファベットで教えてください。



ちょっとした  
あたまのたいそう!