

# Life & Select

---

# NEWS LETTER

2021.10

October

## INDEX

---

- ・ 無添加石けんを使った  
ハーブの手作り石けん
- ・ 不調スッキリ!かんたんセルフケア  
肩こり解消のツボ
- ・ 布団乾燥だけじゃない  
機能的で便利な布団乾燥機
- ・ 花のある暮らし  
ガーベラ
- ・ ホクホク  
パンプキンシチュー





／ 無添加石けんを使った ／



# ハーブの手作り石けん

無香料、無着色の石けんにお好みのハーブエキスを加えて、オリジナル石けんを作ってみましょう。合成香料や防腐剤などが入っていないので、敏感肌の人でも安心。また、石けん作りに使われることが多い苛性ソーダを使用しないので、お子さんと一緒に楽しむこともできます。※苛性ソーダは薬事法などで劇物に指定されている薬品です

## 材料

- 固形石けん(無香料、無着色のもの) …… 100g
- はちみつ …… 小さじ1/2
- オイル(ピュアオリーブなど) …… 大さじ1
- お好みのドライハーブ …… 2g
- 熱湯 …… 40cc
- お好みの精油 …… 5滴

石けんに入れるハーブは、ラベンダーやローマンカモミール、ローズやサンダルウッドもおすすめです。ラベンダーには肌の引き締め効果があるので、脂っぽい肌や吹き出物が気になるときに。乾燥肌や敏感肌にはローマンカモミールやネロリがよいでしょう。



## 作り方

- 1 ドライハーブに熱湯を注いで10分くらい置いて濾し、ハーブのエキスを抽出します。
- 2 石けんをおろし金などで削るか、ナイフで細かく刻みます。
- 3 ②をビニール袋に入れ、やわらかくなるようによく揉みます。湯せんにかけてあたためると、ラクに練ることができます。
- 4 ③に①を数回に分けて加え、その都度よく揉み込みます。
- 5 はちみつとオイル、精油も加え、耳たぶくらいのやわらかさになるまで練ります。
- 6 製菓用の型にラップを敷き、⑤を詰めます。ドライハーブを飾ってもかわいらしく仕上がります。
- 7 型から出し、風通しのよい場所で4～5日乾燥させたらできあがり。



不調スッキリ！  
かんたんセルフケア

## 肩こり解消のツボ



自宅でのテレワーク化が進む中、慣れない仕事環境や運動不足により、肩こりに悩む人も増えているのではないのでしょうか。今回は、自分で手軽にできる肩こり解消のツボをご紹介します。精神的なストレスからくる肩こりにもおすすめです。ぜひ試してみてください。

### けんせい 肩井



首の付け根と肩先の  
ほぼ中央にあるツボ

肩こりといえばこのツボ。肩がこったときに、無意識にツボを刺激していることも多いのでは？肩井のツボは肩の筋肉の緊張をほぐしてくれるツボ。中指を5秒くらいぐっと押しあてたら、これを5回繰り返し。寝違えたときやイライラにも効果が。

### きょくえん 曲垣



肩甲骨の上部内側に  
あるツボ

肩井と同じように、やや強めの力で5秒くらい押し、これを5回繰り返します。中指をツボにあてて指圧しますが、押しにくい場合は、マッサージ器具などを使うとよいでしょう。固まった筋肉をほぐし、肩から背中にかけての痛み、五十肩の痛みを緩和してくれます。

※ご紹介している方法は、あくまで一般的なものであり、個々の体調に合わせて無理のないように行ってください。



布団乾燥だけじゃない

## 機能的で便利な 布団乾燥機

肌寒くなってくると、あたたかいお布団が恋しくなりますね。できれば昼間に天日干しをしたいけれど、秋雨が続いたり花粉や汚れが心配で干すことができないという方も多いでしょう。そんなときは「布団乾燥機」が強い味方になってくれます。ふんわり乾燥させることはもちろん、気になる布団のダニ対策にも効果的です。今回は布団乾燥機の種類と便利な使い方についてご紹介します。

布団乾燥機はおもに「マット式タイプ」と「マットレスタイプ」の2種類があります。

### マット式

本格的にダニ退治したいなら「マット式」がおすすめです。温度ムラが少なく、布団を高温でキープしやすいため、ダニの駆除や予防効果が期待できます。専用マットを敷き布団と掛け布団の間に挟んで温めるので、まんべんなく布団全体を温められるのが特徴です。

### マットレス式

乾燥マットのセットや片付けの手間が不要なので、マット式に比べ、手軽な点が最大のメリットです。高い頻度で使う方や、使い勝手を重視する方におすすめのタイプです。送風口部分を布団の間に差し込み、風の力で布団内部全体に温風が伝わるしくみです。

## 布団乾燥機のさまざまな便利機能

### ■ 靴やブーツを乾燥できる

低温乾燥機能がついているタイプは、デリケートな革靴やブーツをやさしく、しっかりと乾燥してくれます。衣替えの時期は、乾燥させた靴を圧縮袋などに入れ、空気を抜いてからしまっておけばカビの予防にも。低温乾燥は熱に弱い羽毛布団にもおすすめです。

### ■ 洗濯物の乾燥にも

その名のとおり乾燥機能を使って洗濯物を乾かすことも可能。角ハンガー1つ分くらいの洗濯物であれば十分に乾きます。洗濯物用マットがついているかどうかなど、機種によって使い勝手やパワーが異なるので、購入前にチェックを。

### ■ ピンポイントの暖房に

足元の暖房や、衣類をあたためるのに利用することもできます。キッチンや脱衣所、トイレなどの狭い場所に使うことも可能です。

### ■ 除菌・抗菌・脱臭効果も

洗濯物の生乾きを防いで清潔に。クローゼットに送風すれば防カビ効果も。



## 花のある暮らし

### ガーベラ

ピンク、オレンジ、赤、黄色など、カラフルで明るい花色が揃うガーベラは、花束やアレンジメントとしても使われることの多い人気の花です。大きさや芯の色、咲き方もさまざまで、スタンダードな一重咲き、花びらが幾重にも重なった八重咲き、細い花びらを付けるスパイダー咲きなど、500を超える品種があるといわれます。

### 育て方のポイント

日当たりが悪いと葉っぱだけが增え花がつきにくくなることがあります。水はけをよくし、水やりは土の表面が乾いたらたっぷり。ただし、花や葉に水がかかると傷みや弱くなるので注意が必要です。ガーベラは多年草で、鉢植えでも地植えでも育てることができますが、寒冷地では室内で冬越しさせるのがおすすめです。





ホクホク

# パンプキン シチュー

◆ 材料 (4人分)

調理時間40分

カボチャ	1/2個
鶏もも肉	200g
玉ねぎ	1/2個
人参	1/2本
茄子	1本
シメジ	1/2パック
牛乳	800cc
バター	30g
コンソメ顆粒	大さじ1
小麦粉	大さじ2
塩	小さじ1
胡椒	適量
ローリエ	1枚

◆ 下準備

- 鶏もも肉は一口サイズに切り分ける。
- 玉ねぎはくし切り、人参、茄子は乱切りにする。
- シメジは小房に分ける。

## 作り方

1. カボチャを一口大に切り分け、耐熱皿に入れる。ふんわりラップをかけ電子レンジ(600w)で約4分加熱する。
2. カボチャが柔らかくなったら、半分に分ける。片方は皮を取り除き、牛乳200ccと一緒にミキサーに入れ、滑らかなスープ状になるまで攪拌する。
3. 鍋を火にかけてバターを溶かし、鶏もも肉、玉ねぎ、人参、ローリエを中火で炒める。玉ねぎが半透明になってきたら茄子、シメジを加え、火を弱めて塩・胡椒で下味をつける。
4. ふるいにかけて小麦粉を加え、具とよく混ぜ合わせる。コンソメと残りの牛乳を加えて中火でさらに混ぜる。
5. ②の残りのカボチャとカボチャスープを加え、とろみがつくまで弱火で煮込み、塩・胡椒で味を調える。

カーサの家 株式会社タクミホーム

〒672-8013 兵庫県姫路市白浜町宇佐崎北 2 丁目 215-1  
 TEL. 079-245-0378 FAX. 079-245-4894  
<http://www.takumi-h.com> [casa@takumi-h.com](mailto:casa@takumi-h.com)