

～花と緑の香りめぐり(おうち編3)～

## ラベンダーの香り漂う泡の入浴剤、 おうち時間に手作りしましょう。



身近な材料で、作れます

緊急事態宣言も三度目になりました。家の中ばかりで過ごしていると、血行が滞り、疲れやすくなります。そんなとき、泡の入浴剤を作ってみてはいかがでしょうか。泡から出る炭酸ガスには、血のめぐりをよくし、疲れを和らげる効果があります。

### 3つの粉を混ぜましょう

まずは、ボールのなかで、重曹(100g)、クエン酸(50g)、片栗粉(50g)を混ぜましょう。重曹とクエン酸は、一緒にお湯に溶かすと発泡します。片栗粉は、重曹とクエン酸を結びつける働きをもちます。



### ラベンダーを加えます

そこに、無水エタノール(小さじ2)に溶いたラベンダー(15滴)を加えます。ポイントは少しずつ入れること。多すぎると、作っている間に発泡します。ラベンダーは、リラックス効果が有名な精油。自律神経を整えて、疲れをいやすと言われます。

### 湿り気を加減が、ポイントです

粉がしっとりしてきたら、型にいれましょう。目安は、握ってやっとなまるくらいです(右写真参照)。4等分して、紙コップに入れたら、ギュッと押しつけて成形しましょう。紙コップの底にドライハーブを敷いておくと、見た目が華やかになります。



### 泡の入浴剤のできあがりです

一時間したら型から出し、半日ほど乾燥させたらできあがりです。お風呂をぬるめに沸かしたら、バスタブに1つ入れましょう。ゆっくり浸かれば、全身のめぐりがよくなって、心身ともに軽くなるのがわかります。

### マスク着用をお願い

新型コロナウイルス感染予防のため、店内ではマスクをお付けくださいますようお願い致します。施術者も、ご来店からお帰りまでマスクを着用致します。ご理解ご協力の程よろしくお願ひ申し上げます。

### おすすめアロマグッズ No.91



### ラベンダーハンドスプレー (ファーム富田)

ラベンダー農園オリジナルの消毒スプレーです。アルコール70%以上配合。吹きつけると、イングリッシュ・ラベンダーの特徴がはっきりとわかります。甘さはもちろん、渋みも感じられる自然の香りです。グリセリンや尿素のおかげか、肌荒れしにくく、指先がつるつします。

### 編集後記

初夏はラベンダーの季節です。5月上旬は、フリルが特徴のフレンチ・ラベンダーが盛りでした。今は精油で有名なイングリッシュ・ラベンダーが咲いています。

本当なら、ラベンダー畑を訪ねたいところですが、緊急事態宣言のせいで、それもままなりません。代わりといっはなんですが、我が家のラベンジンが来月には咲きそうです。大きな株が庭の角にありますから、よかったらご覧ください。