

ささしま通信

-夏号-



愛知県名古屋市中村区
名駅南3-14-16
第2名駅ユタカビル3階
☎0120-81-1794
令和3年7月20日発行



こんにちは。LIXILリフォームショップLTSささしま店です。

今年は梅雨入りが早かったですね！梅雨明けも前倒しになってほしいな〜とか、ずっと雨なのかしら…なんて考えていましたが、じめじめな時期があったからこそカラッとした日や快適なお部屋の良さを実感します。

それはそうと、今年初めて梅仕事を行いました。大好きな梅酒・梅干し・梅シロップ…、そして昔祖母が作ってくれた綺麗で懐かしい紫蘇ジュース。やり始めたら楽しくて、あれこれ作ってしまいました！

ご時世柄、不要不急の外出は控えており予定もスカスカな中で、毎日仕事から帰ったら梅が漬かっている瓶の様子を見たり、飲み頃食べ頃土用干しを楽しみにしたり…季節ごとに楽しめる文化を取り入れて生活するのって良いですね！早くも来年の梅シーズンが待ち遠しいです。

皆様にとって季節の楽しみはなんですか？移りゆく季節を楽しくお過ごしください。

♪Health♪

夏はつついシャワーで済ませがちではないでしょうか？暑さで体が疲れたときこそ、湯船に浸かってリラックスを。

日本に昔からあるお風呂文化「季節湯」を取り入れてみませんか？

●7月は桃湯

「夏の土用は桃湯に入る」と江戸時代から親しまれてきた桃湯。桃の葉には、タンニンなどの消炎・解熱に効果的な成分や収れん作用もあるので、日焼けやあせも・しっしんなどに良いと言われています。また、桃は中国で生まれた植物で、魔よけの力を持つとも言われることから、暑気払いの意味もあるそうです。

【つくりかた】

- ①桃の生の葉20~40枚を軽く洗って大きめの不織布のティーバッグや布袋などに入れます。
- ②袋ごと鍋に入れて15~20分ほど煮出したら、煮汁ごと浴槽に入れよく混ぜます。



●8月はハッカ湯

薄荷(はっか)…つまりミントです。メントール効果で、ひんやり。そして汗がひくのも早いので夏にはぴったりですね！血行促進の効果もあるので疲労回復の効果も期待できます。

【つくりかた】

- ①ミントの葉を生のままか、陰干しして乾燥させたものを2つかみ分ほど不織布の袋(お茶パックなど)に入れる。
- ②①に、1~2リットルの熱湯をかけ、10~20分ほど蒸らし、そのお湯ごと風呂に入れて混ぜる。

●9月は菊湯

菊の香りに含まれるカンフェンなどの精油成分が皮膚を刺激。血行促進や、老廃物の代謝を活発にしてくれるほか、保温効果も期待できるので夏の疲れを癒すのにはぴったりです。

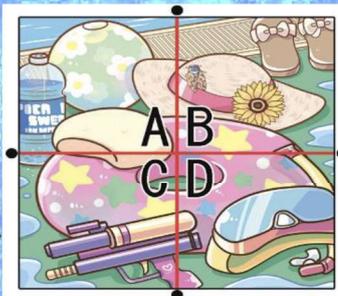
【つくりかた】

- ①リュウノウギク(キク)の葉を生のままか、陰干しして乾燥させたものを2つかみ分ほど不織布の袋(お茶パックなど)に入れる。※菊花茶で代用可能。台湾茶または中国茶専門店で購入できます。
- ②①に、1~2リットルの熱湯をかけ10~20分ほど蒸らし、そのお湯ごと風呂に入れて混ぜる。花を湯船に浮かべても素敵です。※入浴時に刺激などを感じる場合は、すぐに洗い流してください。



まちがいさがし

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お答えください！



答えは、当店
ホームページの
ブログで公開！



lixil-rs-hoshigaoka.com