

ヘルスケア通信

第 3 号

ようやく春めいてまいりました。ご家族の皆様はいかがお過ごしでしょうか。先日のニュースでは今年の桜前線の北上は去年に比べ早くなるそうですよ。さて、ヘルスケア通信第3号!!! 今回は、3月24日に行ったアロマコスメ勉強会の様子をご紹介しますと思います。作成したのは「化粧水」「クリーム」「リップスティック」「バスボム」です。ご家庭でも簡単に作れて楽しめると思います。

みつろうを湯煎したり、オイルを混ぜ合わせたり、このような機会がないと扱わないようなものですが皆さん真剣に取り組んでいました。

普段、何気なく使用しているリップクリームもこうして作ってみると面白いと思います。



バスボムは、クエン酸:重曹:塩を1:3:3の割合で計り、そこに好きなアロマオイルを加え混ぜ合わせる事で作ることができます。型に入れしばらくすると固まってきます。

お湯に入れた瞬間にアロマオイルの香りが広がり、リラックス効果も、ブレンドによっては様々

完成品です!!!
お年寄りの皆様に
使っていただいております。

レシピは施設に保管
してありますので、気にな
った方がいらっしゃいま
したら、お気軽に声を



ヘルスケア委員会