

雨の日はてづくり
香りであたのしむ梅雨のくらし



お気に入りのレインブーツ、
ちょっと冒険したカラフルなカサ。
ゆううつになりがちな季節だからこ
そ、その季節だけの楽しい思い出や
お気に入りのつくってくらし
を楽しみませんか？



梅雨のおすすめアロマ

ティートウリー

清潔感のあるシャープなグ
リーンノートが特徴。抗菌作
用があるとされています。



ペパーミント

爽快感のあるおなじみの香
り。気持ちを引き締め、疲
労に効くとされています。



サイプレス

ヒノキに似たやさしい香り
のサイプレスは多くの人に
愛されるアロマ。消臭効果
に優れています。



つゆどきの石鹸

- ・固形石鹸(白) 100g ・水20cc
- ・エッセンシャルオイル 2ml
- ・キャリアオイル 10ml
- ・着色料(紫紺、食紅など) 適量
- ・半球状の型(ゼリーの容器など)
- ・ビニール袋



手

元が清潔でいい香りだと、気分もさ
わやかですね。梅雨は香りが少しつよめの石
鹸で、お手洗いの時間を特別に。小さくて使
いづらいいらなくなった石鹸をリサイクルし
てオリジナルソープを作りましょう。



①石鹸をおろし金ですりおろ
し、50gずつを2つのビニール
袋に分け、それぞれに水10ml、
エッセンシャルオイル1ml、キャ
リアオイル5mlをいれ、片方だ
けに紫の着色料を入れます。



②①を湯せんにかけます。や
わらかくなったらタオルの上
からもみ、溶け具合を確認。
硬いものがなければOK。



③ビニール袋の端を切り、型
に流し込みます。



④竹串で軽く混ぜてマーブル
を作ります。1日程度で型か
らはずせませんが、3~4日置
くとしっかり固まります。

石鹸でつくる
アロマキャンドル

- ・せっけん20g ・お湯180ml
- ・水100ml ・クエン酸130g
- ・エッセンシャルオイル 適量
- ・キッチンペーパー ・タコ糸
- ・つまようじ



あ

まった石鹸はアロマキャンドルに大
変身。炎が空気を浄化し、やさしいアロマが
精神を癒してくれます。ゆらゆらとゆれる小
さな灯し火を楽しみながら、自宅で読書。雨
の日の穏やかな時間を演出します。



①石鹸20gをおろし金などで
粉状にし、40°C程度に温めた
お湯180ccに溶かします。



②水100mlにクエン酸130g
を溶かして①に注ぎます。分
離した白い成分をキッチン
ペーパーでこし、絞ります。



③②を湯せんので液状になるま
で溶かし、エッセンシャルオイ
ルを2~3滴垂らします。



④つまようじとタコ糸をセッ
トした型に③を流し入れ、冷や
し固めたら完成です。

※火傷に注意して作業しましょう
※火の取り扱いには十分注意しましょう