

felicie フェリーチェ

「フェリーチェ」とはイタリア語で「幸福な・幸せな・うれしい」

ハッカ油で気持ちのいい暮らしを！

ハッカ油は、ペパーミント（セイヨウハッカ）やスヘアミント（オランダハッカ）などの葉から抽出される精油。香りの成分の「メントール」を含み、暮らしのさまざまなシーンで活躍します。しかも、薬局などで、20ミリリットルが800円程度と気軽に手に入れられるのも魅力です。

◆ハッカ油の効能はおもに4つ

ハッカ油のおもな効能は、まず、抗菌・抗ウイルス作用。風邪を予防したり、カビやダニを防ぐ働きをします。次に、リフレッシュ効果。香りをかくと気分がリフレッシュしてすっきりします。そして、冷却・消炎鎮痛作用。暑いときにひんやりさせたり、血行をよくしてほてりを冷ましたりします。最後に、健胃作用。お腹の張りや痛みを改善させ、消化を促進し、吐き気を抑制します。便秘にも役立ちます。

◆ハッカ水やバームにして使用

さて、使い方を紹介しましょう。基

本のハッカ水から。容器に水100ミリリットルを入れてハッカ油を1滴垂らし、フタをして振って混ぜます。そのあと、水100ミリリットルをさらに加え、白濁するまで振れば完成。風邪予防のうがい薬、口臭予防のマウスウォッシュとして使えます。食べ過ぎて不快なときにも役立ち、うがいをすると、すっきりします。

次に、ハッカのバーム。容器にワセリン10gを入れ、ハッカ油を60滴程度垂らし、混ぜ合わせるだけ。ワセリンは薬局で購入できます。肌に塗るとスツとして気持ちいいだけでなく、血行もよくします。頭痛や鼻づまり、肩こり、虫さされなどにも効果的です。

◆掃除のときや消臭剤としても活躍

粉石けん1カップと重曹1カップを混ぜ、ハッカ油20滴を垂らします。フタをしてよく振って混ぜれば、万能クレンザーのでき上がり。穴のあいたシェイカービンなどに入れておけば、気軽に使えます。キッチンのシンクや

洗面台、トイレ、バスルームなど、水まわりの掃除に役立ちます。

もっと簡単に、ハッカの消臭パウダーもおすすめ。排水溝など、臭いが気になるところに重曹とハッカ油を振りかけ、熱湯を流せば、臭いも汚れもすっきり。生ゴミバケツなどにも効果があります。

そして、エアーフレッシュナーも手作りできます。スプレーボトルに無水エタノール20ミリリットル、水40ミリリットルを入れ、ハッカ油を20滴ほど垂らし、よく振って混ぜるだけ。部屋の臭い消しにぴったりです。





はなさき お悩み相談室



リキッドファンデーションがうまく塗れません。

① ファンデーションをパール粒
大くらい、手のひらにとります。
中指と薬指の第2関節までを
使って伸ばしたら、反対側の手
にも同様になじませます。目の
下に両手を置き、ほおに向かっ
て塗りましょう。

② 両手の中指の腹にファンデー
ションをとり、目頭から目尻に
向かって、まぶたを塗ります。
③ 同様に両手の中指の腹で鼻を
挟むようにし、脇から中央に向
かって塗りましょう。鼻を塗っ
たら、鼻筋を上から塗ります。
④ 今度は額を。下から上に、額全
体を塗ります。
⑤ 最後に、親指以外の4本の指
全体にファンデーションをと
り、あごまわりと顔の輪郭を下
から上にのばすように塗ら
ます。あとは全体をなじませて終
わりです。

これで、薄つきで透明感のあ
る肌のでき上がり。肌にツヤ感
が生まれます。

みんな集まれ~!

大人女子部



レストランでのマナー

上品なレストランに行ったとき、エレガントに振舞えたら素敵ですね。マナーを再確認しましょう。

まず、入口でコートなどを預かってもらえるなら、コートやマフラー、荷物などを預けます。席には小さなバッグだけを持っていきましょう。バッグは背中と椅子の背もたれの上に置きます。ときどきバッグを椅子の背の角にかけている人がいますが、マナー違反です。入口でコートを預けられないときは、バッグと同様に背に置くか、邪魔にならないように椅子にかけます。

ナプキンは、注文が終わったあとか、最初の飲み物が運ばれてきたときに広げましょう。少しずつして2つ折りにし、ひざにのせます。口を拭くときは内側

を使い、中座するときはさっと置いて椅子の上に置きます。なお、ナプキンがあるときは、自分のハンカチやティッシュを使うのはNGです。

気をつけたいのが、グラスの扱い。レストランではワインなどを注いでもらうとき、手を添えたり持ち上げたりしてはいけません。また、乾杯のときは、グラスを合わせて音を立てるのはNG。グラスを軽く持ち上げる程度にします。当然のことながら、携帯電話の使用は控えましょう。



【脳トレクイズの答え】
口(くにがまえ) 囚、困、回、團、困、団、国

人た口#木寸五

次の漢字に共通する部首は？

レベル★★★ 目標タイム1分
脳トレクイズ



(竹内均)

1月のことは
大きい夢を持って。
小さい一歩を
踏み出せ。

『クロワッサン』2015.4/25

おうち女子力アップ

①長イモは皮をむいてすりおろす。香菜的葉はつんで、茎はみじん切り。長イモと香菜的のこんがり焼き

②ボウルに長イモと香菜的の茎、塩を加えて、混ぜ合わせる。片栗粉を加えてさらに混ぜ合わせる。

③フライパンにサラダ油、大匙1を熱して②を流し入れ、平らにした后、7分焼く。中火で焼く。

④焼き色がついた后5分折入、鍋肌から残りのサラダ油を加える。再び7分焼く。4~5分焼いて火を通す。

⑤器に盛り、しょうゆを塗って、香菜の葉を散らす。好みでレモンを絞ってかかると、しほやかたまる。

材料 (4人分)
長イモ..... 1本 (20~30cm)
香菜..... 3~4株
塩..... 少々
片栗粉..... 大匙1
サラダ油..... 大匙2
しょうゆ..... 小匙2
レモン..... 適量

居酒屋 我が家



フェリーチェ編集部だより



皆様、明けましておめでとうございます。

年を重ねるごとに1年たつのが早く感じますが、みなさんはいかがお過ごしでしょうか？

さて、今月も風水ハッピー掃除術をお話していきます。今回も玄関の方角によるラッキーカラー、アイテムを紹介したいと思います。今回は北西です。北西玄関の場合は、グリーンがラッキーカラーです。ラッキーアイテムは丸くて白いもの！

竹田光利

小さなことの積み重ねで自信と法則を見出す！

大きな目標をより明確にイメージし、その時の気分や生活など、なるべく事細かな部分までイメージを固めるというのが、まず第一のステップで、つづいて、その目標を実現するためにより小さな目標や項であったらいいなを確立していくというのが第二のステップですが、これらの手順を踏む事で知らず知らずのうちに目標や夢へ近づいています。



大きな目標を立ててそれを可能な限り明確にイメージする事で、脳にしっかりとした目標をインプットしてあげる事ができ、今すぐにその目標を達成する事はとうてい不可能であっても、より細かな目標を立てていく事で、今すぐにも達成できるような目標が必ずあるでしょう。

遠回りに見えても、そうして小さな目標をひとつずつかなえていって高みを目指すのが、一番確実で一番近道な方法です。

小さな目標を一つ達成できれば、小さな事であっても成功は成功です。つまりもう成功者への第一歩を歩み始めた事になります。

あとは、そうした小さな目標をいくつも叶えていって、夢は叶えられるものなのだという自信と確信をつけていっていただければ、誰でも成功者になっていける事がよくわかってもらえるかと思います。

より目標意識や欲の強い人がより高みへと上っていく事ができるのです。

会社名：株式会社 東予トータルサービス <http://www.total-s.net>

住所：西条:〒793-0028 西条市新田31-1

新居浜:〒792-0060 新居浜市大生院162-19

連絡先：TEL 0897-53-3281 FAX 0897-64-9126

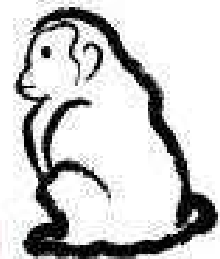
お急ぎの場合：090-1323-8952

ご提供できるもの

◎ハウスクリーニング、特殊美装、清掃(店舗・オフィス)

◎シロアリ防除・駆除 ◎リフォーム・原状回復工事

T.T.S能力開発部 ○潜在能力開発セミナー ○講演



1月号、いかがでしたか？
来月もみなさんに
「フェリーチェ(幸せ・楽しさ)」を
お届けできますように！

保存版！

宝地図ナビゲーターの幸せに夢を叶える方法を毎月伝授！



1月の見直し〈食品ロスについて考えよう〉



食品ロスを減らすためにできる小さなこと

食品ロスとは、「食べられるのに廃棄される食品」のこと。日本では年間約500～800万トンの食品ロスがあり、国民ひとりあたりに換算すると、毎日おにぎり2個分を捨てている計算になるとか。とくに深刻なのが、家庭から出る期限切れなどの食品で、食品ロスの約半数が家庭から出されていると言われていいます。そこで、食品ロスについて今一度向き合い、ひとりひとりができることから始めてみませんか。

まず、買い物から。出かける前に冷蔵庫や食品庫をチェックするだけで、買い過ぎを防げます。とくに野菜などの生鮮食品は、使いきる前に腐らせたりしてしまうことも多いよう。在庫があるものは安くなっていても買わない、多少割高になっても食べられる分だけを買うなどを徹底したいものです。

ところで、スーパーなどで食品を買うとき、少しでも賞味期限が先のものを選んでいませんか？ 棚の奥から賞味期限が長い（先の）ものを取り出す、という光景もよく目にします。「今日食べる」「明日食べる」とわかっているものなら、手前に陳列されているものを選びましょう。賞味期限内に食べるのなら、品質に変化はほとんどありません。その結果、食品ロスを少しでも減らせるのです。

次に、レストランや居酒屋などでの食べ残しについて。注文するときどのくらいの量かを確認して、食べきれなさそうなときは、少なめにできるかどうか聞いてみましょう。また、セットメニューの中に苦

手なものがあれば、最初から除いてもらっても。食べ残しを出さない工夫ならば、お店もきっと協力してくれるでしょう。

食べ残しが一番多いのが宴会で、ランチや定食の約5倍と言われています。幹事は、食べ残しを減らすために、参加者の好みや食べきれぬ量を確認。宴会料理が明らかに残りそうなときは、あらかじめ量を減らしてもらうなどしましょう。

さて、食品ロスに積極的に取り組んでいるサイトがあります。それは「KURADASHI.jp (<https://www.kuradashi.jp/>)」。賞味期限が近くなった食品などが、最大9割引きの格安価格で買える通販サイトです。しかも、売り上げの3～10%は環境保護や災害支援、海外支援などの団体に自動的に寄付できるというしくみ。私たち消費者は、欲しい食品が安く買え、企業側にとっては食品ロスが少しでも減らせ、さらに、社会貢献もできるという素晴らしい取り組みです。

