

ブレイクタイム VOL. 1

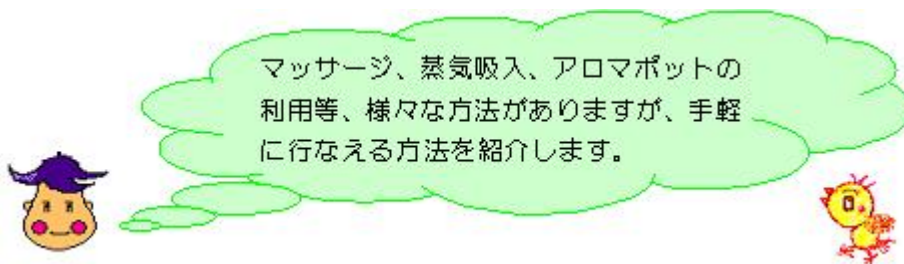


♡ 夏も終り、めっきり秋の気配を感じる今日この頃、皆様体調はいかがででしょうか？ブレイクタイムでは、皆様のストレスや疲れを解消する、耳よりの情報を募っております。今回、早速、皆様より癒しの情報を頂きましたのでご紹介したいと思います。



《 簡単！アロマバス 》

アロマセラピーの「香り」は、皮膚や鼻(肺)から血管を通り、免疫系やホルモンの分泌をコントロールする部分にアクセスしたり、感情や情動をたずさわる場所に関わるため、心身の不調和を癒します。



好きなエッセンシャルオイルを牛乳カップ2～6滴入れ軽くシェイクし、お風呂に入れます。牛乳の効果もプラスされお肌もツルツルになります。
敏感肌や乾燥肌の方は牛乳以外にも、蜂蜜（小さじ一杯程度）やアルコール度数の高いウォッカ、天然塩、乳化剤などに精油を溶かしてからお湯に入れる事をお勧めします。



疲れやストレスを解消するアロマオイル

ローズマリー、ラベンダー、スイートオレンジ、ヒノキ、イランイラン、ローズ、ネロリ、マンダリン、ティートウリー

(ペンネーム: さやか)



次は、**山梨の夜景**
スポットです。

夏も終わり！ ストレス解消にちょっとお出かけしてみてください。そしてまた明日から頑張っていきましょう。 p(^o^)
q



「たまにはみんなで夜空を見上げてみませんか？」

皆さんの癒しとなっているものはなんですか？

自分の好きな場所で好きな人、気心知れた友人と夜空・夜景を見に行くのって本当に気分が安らぎますよね。

そこで今回は夏の代表的な星について取り上げてみました。

7月7日と言えば…………… そう七夕ですね。

年に一度織姫と彦星が会えるといわれている日です。この星たちは天の川を挟んで存在しているのですが、これに「はくちょう座」をつなげ合わせれば **夏の大三角形**になることを知っていましたか？しかも夏の間一晩中見えているそうなんです。この星こそ夏を代表する星座なんです。まあ、どこを見ればいいかっていうと「**東南東**」の空をジッと見てください。光り輝く3つの星が見えてくるはずですよ。

本当に街灯がない暗い場所ならその間にある天の川も見ることが出来ますよ。山梨でいえば………… **清里**とか**野辺山**、**八ヶ岳方面**に行けばきれいに見れるはず。近場で…………と言う人には「**八田ふるさと天文館**」という所で行われるスターウォッチングに行ってみるのもいいかもしれません。毎週金・土曜日に行われているみたいなので興味のある方は是非!!!

(ペンネーム: グチマル)