

# 自分の香りみつけましょー!

香りで癒すといえば、ハーブやスパイス、アロマテラピーを思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか?

自分の好きな香りが自分にとって良い香り、

花や果物、食べ物や飲み物の香りなど、身近に楽しめる香りはいっぱいあります。

もっと香りを楽しみ、生活の中に香りを取り入れてリフレッシュして新たな自分を発見しましょー。

## 和の香りで石鹸作り

●用意するもの ポリ袋2枚・カップ・ラップ・熱湯・石鹸生地・ハーブ・精油

●作り方

1. 大き目のポリ袋を2重にして石鹸生地をしっかりとこねる
2. 熱湯を入れて、お好みの精油(+ハーブなども)を少しずつ入れる
3. 生地をポリ袋から出して手でこね、耳たぶくらいの柔らかさにする
4. 各自、好きな形を作り、乾燥させる
5. 日陰で24時間ほど乾燥したら出来上がり



## 用意した和精油たち

**月桃** ショウガ科/原産国(日本:沖縄)

ややスパイシーで甘く、濃厚な香り。化粧品原料としても利用される。「ストレス」「リラックス」「リフレッシュ」「安眠」「老化防止」「集中力」「肌の乾燥」「消臭」「防虫」の効能が期待される。

とてもいい香りという印象でなく、でもなぜか気になるさわやかな香りでした。

**紫蘇** シソ科/原産国(日本:北海道)

すがすがしくしみとおるようなシソの香り。葉や実は薬味や香料として使用される。「リフレッシュ」「夏バテ」「乗り物酔い防止」の効能が期待される。

心癒されるというよりも、食欲が満たされる食べる香りでした。

石けんを作る作業は、粘土をこねるようで楽しい作業でした。イニシャルの形、ケーキの形、おにぎりの形、星形…などいろいろな形の石けんが仕上がりました。複雑すぎると手を洗うときに使いにくいかもしれませんが…

精油自体はとても濃い香りですが、石けんにすることで、ほのかに、そして手軽に香りを楽しむことができます。植物性の石けん生地でも身体にもやさしい素材。アロマグッズやオイルなど、香りを楽しむ方法はたくさんありますが、手作りアロマ石けんはいかがでしょうか?



## においのコラム

嗅覚は、動物が食物摂取していく上で大切な感覚器官となっています。香りは、食欲、求愛などの本能を支える重要な器官です。嗅覚の神経は動物によって非常に違い、人は平均500万個ですが、犬は1億個~2億個ほどあるといわれ人間より鋭いのです。

ツワデルマーカールによる九つの分類…エーテル香、アロマチック香、バルサム香、滝延香、アリルカコジル香、焦臭、カプリル香、不快臭、嘔吐香

## 他にも香りを楽しむ方法のご紹介

### ハーブティー&ドリンク

香りも味も楽しめるハーブティーやドリンク。オリジナルのブレンドも楽しいかも。暑いときはさわやかなサワーで割ったり、寒いときは身体の温まるハーブと一緒にホットで楽しんでみてはいかがでしょうか。

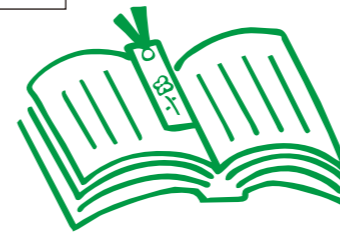
### ハーブ スキンケア

今回の石けんもそうですが、ハーブの効能を生かしたリップや化粧品、スキンケアなどがあります。手作りのものもあれば、ハーブが取り入れられた化粧品もあります。入浴剤などもありますので、お風呂でゆったりもありですね。

### アロマテラピー

アロマキャンドルやアロマポットなど、お部屋で香りを楽しめます。集中したいときや一息入れたいとき、その個々の場面において香りを用いることができます。

## コラム



# 自炊生活



最近のiPhoneやiPadに代表されるスマホやタブレットPCの進歩は著しいものがありユーザー側からすれば選択肢が増えるわけで買易い環境になることは好ましいことである。

出だしはハードやOSの話題ばかりが先行して、一体何のCMかさえも解らない中で、決まって聞かれるのが「何が出来るの?」「何が良いの?」だ。いいことは分かっているが、何がいいやら状態である。

もちろん電話やメール、ネットやカレンダーは当たり前でGPSを使ったナビ、動画と写真は、はなから地図に連動、新しい割に実に機能満載である。ほとんどが携帯できることに意義がある機能であるが、あえて一つの答えが電子書籍ではないだろうか。

「本は紙でしょ?」…「ハイ、わかっています。」

たしかに頁をめくる感触や、紙の匂い、本屋を見て回る本との出会いも捨て難いものではある。しかし最近事情はネット販売が形になってきたと思ったら、各出版社や大手販売店が取り掛かったのがスマホやタブレットPC等で、ネットから直接ダウンロード購入出来かつ閲覧出来るアプリケーションの開発であった。すでに多数のAppが存在し凌ぎを削っている訳だが、機能や使い勝手は一長一短で、まだまだ勉強不足の域を出ていない様相である。

「神アプリ」はいつ出てくるのやら。これはこれで今からの流れなので良いとして、何とかしたいのは知らぬ間に溜まってしまった捨てるに捨てられぬ蔵書である。今更電子書籍に買い換えるのもねえ。何とかこれを電子書籍化したいものだ。

そこで登場したのが頁スキャナである。スキャナと言えば従来フラットベッドで1頁ごと本を押さえ込んで途方もない時間を費やしてスキャンしたのだが、最近ではバラしてしまえば一気に両面スキャンして最後に繋いだパソコンにPDF保存してくれるモノがでてくる。

「バラして?」そう、本を背表紙のところをバサッとカットして正にバラするのである。この時点でダメな方は本棚を買い足してください。いける口はとりあえずカッターナイフと定規があればケガに注意しながら何冊かやってみるうちに慣れるでしょう。手が痛くなってきたら製本屋さんくらいにしか置いてなかった裁断機がパーソナルサイズで売られているのでご検討を。

「こうなるとは片っ端からカットして電子化するしかないぞ!」手が出しにくい新書も古本なら安価で気兼ねなく電子化向き。取り込んでみれば意外に簡単な上に、スマホやタブレットに入れなくてもパソコンに入っただけで本棚の片付くこと!

勿論パソコンでも読めるし、必要なときに必要なだけタブレットに転送すれば良い。小旅行のお供にも、いくらかお気に入りでも何冊も本は持ち歩けないもの。これからはタブレットで本棚を持ち歩き!自分で作って自分で読む。自ら電子書籍化に励む事をどういう訳か自炊と呼んでいるそうだが…。

とりあえずここまでは順調な滑り出し。あとは少し難解なのがフォーマット。スキャンしたものは基本、画像なのでjpg等のPDFである。難点は解像度に依っては見えにくい場合もある。スキャナの中にはOCRでキーワードを埋め込んで検索できるようにしてくれる物もある。文章だけの本であれば全文テキスト化すれば閲覧アプリの中でフォントやサイズの変更も可能になる。フォーマットにはプレーンテキストやePub、PDFなど種類や機能もそれぞれ特徴があり、またそのリーダーソフトにも様々な種類があって、それぞれ有料のものから無料のものまで迷うところである。

早く自分に合ったモノを見つけて本棚を片付けてしまえば、家庭で喜ばれること請け合いです。以前スタートレックで上官に報告書を持って来た部下がタブレット型のものを手渡していた姿を思い出した。

「おおなんだか未来に近づいてきたぞ!」…「あれ?23世紀設定なのにネットワークで繋がってないの?」余計なツッコミをしながら今日も又、自炊生活。

教訓:何でもPDFにするのはやめましょー。



IT技術を通してお客様に新たな価値をご提供する

**HBM 株式会社 阪南ビジネスマシン**  
URL <http://www.hbm-web.co.jp>

Office Solution Service&Support Design&Printing

販売・ネットワーク、システム構築・メンテナンス、プリントサービス  
本社:堺市中区深井北町3275番(泉北1号線沿い) TEL.072-277-0855(代)  
富田林支社/泉佐野支社/大阪支社/和歌山出張所

努力と夢を大切に・会社に魅力を・人生に幸を

**M 不動産総合サービス**

**(株)三 阪 総 合 事 務 所**

グループ内有資格者

不動産鑑定士(1) 司法書士(1) 行政書士(2) 一級建築士(3)  
土地家屋調査士(4) 測量士(4) 土地区画整理士(1) 税理士(2)  
美原事務所072-361-3190 大阪事務所06-6264-5761