

春の訪れは、2月上旬の「立春」から始まり、気温の上昇、鳥のさえずり、そして梅や桜の
開花といった自然のサインで感じられます。暖かな風や日差しの強さに、多くの人が季節の
移ろいと喜びを感じる時期ですね。



気持ちが落ち着く三つの選択

～深呼吸しよう～

忙しさや季節の変化に追われる日々の中で、呼吸が浅くなっていることに気づく瞬間があります。そんな時香りは呼吸
のリズムを取り戻し、心を落ち着かせるきっかけになります。今回は呼吸をサポートし、心を晴れやかにしてくれる三
つのエッセンシャルオイルをご紹介します。まずは**フランキンセンス**。神秘的な香りは古くから「浄化の精油」と呼ば
れ、現代では美容や心身のケアに活用されています。爽やかさの中にほのかなスパイシーさが漂い、心がふっと静まる
ような深みがあります。香りを感じながらゆっくりと呼吸を繰り返すと、緊張がほどけていくのを感じるでしょう。瞑
想や就寝前のリラックスにも最適です。**ユーカリ**は清涼感があるシャープな香りが特徴です。抗ウイルス作用で知られ、
季節の変わり目や呼吸器の不調が気になる時にも、蒸気吸入により滞りがちな呼吸を助け、心の落ち着きを取り戻して
くれます。最後に**ティートリー**は、透明感のあるクリアな香りが持ち味。空気を浄化するような爽やかさがあり、室内
のリフレッシュや気分転換にもおすすめ。呼吸が整うと、心の持ちようも自然に整います。日々の中でふと立ち止まり、
深呼吸と共に香りを取り入れる習慣は、自分自身を取り戻すための大切な時間になるかもしれませんね。



暮らしのヒント

腸活で花粉対策しませんか



春の訪れを感じる、暖かい日が増えてきました。
同時に、花粉も感じるのになんとも言えない気持ちです。
花粉症の症状は、実は腸内に悪玉菌が多くなると悪化します。
花粉症のようなアレルギー反応に対抗するための免疫細胞が、
腸に60%～70%集まっているためです。アルコールを控え
たり、発酵食品を積極的に取り入れることで、腸内環境は改
善されます。
今年は、腸活で花粉対策するのはいかがでしょうか。

家族を守る

～高齢者の方へ～



滋賀県内において高齢者の交通死亡事故が増えています。
滋賀県警では高齢者の方へ向けての「三方よし」
を発表。・高齢ドライバーの方へ：三方よし運転＋ペ
ルト「体調よし、状況よし、行き先よし」・高齢自転
車利用の方へ：じてんしゃ三方よし「ヘルメットよし、
ライトよし、確認よし」・高齢歩行者の方へ：きら☆
ピカ三方よし「時間帯よし、反射材（きら☆ピカ）よ
し、確認よし」となっています。 皆様ご安全に！

マネー講座

子供と考えるお金の話



「どうして働くの？」・「お金ってどこから来る
の？」子供からそんな質問を受けたことはありません
か。子育て中は忙しく、つい後回しになりがちなお金
の話。けれど、日々の会話の中にこそ、大切な学びが
あります。お小遣いの使い方、貯めることの意味、家
族でお金を大切に理由。難しく考えなくても大丈
夫。少し話すだけで、子供の”お金の力”は育ちます。
今日から、できることを一緒に始めてみませんか。

今月の店舗News

今月の3連休は、家づくり相談会！



今月の3連休は、家づくり相談会を開催します！
ご家族様やお知り合いの方で、お家づくりをお考えの方が
いらっしゃいましたら、ぜひお声掛けください。

日時 3/20(金)～3/22(日)
〈予約制〉・10時～、13時～、16時～

場所：アンソホーム事務所

