

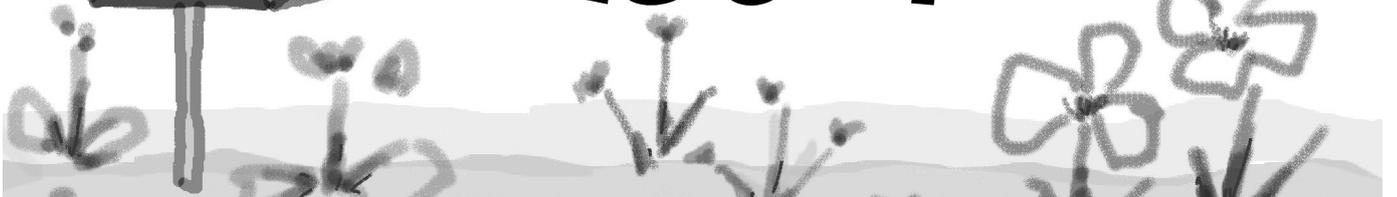
10月号

# スガセー

Hohoemi

Post

# だより



経営理念 私達は、ずっと幸せに暮らしたいという 万人の想いをかたちにします。

## 神無月

かなづき

菅誠建設は、住まいのかかりつけ工務店として 戸車ひとつからビル建築まで  
あなただけのずっと幸せな家づくりを  
お手伝いさせていただきます。

### 還暦同窓会

秋本番ですね、お変わりありませんか。

先日、還暦の同窓会に参加してきました。

子供の頃見上げていた60歳と比べると、心なしかみんな若く見えます。

還暦同窓会は、若いころの同窓会とは、随分趣が違います。

それぞれ、いろんなことがあったのだと思いますが多くを語らず、しかし、生きるべき人生を60年、一生懸命生きてきた そんな自信の顔が並んでいます。

あの時夢見た「どんな人生を生きたいか」  
実際は、生きてみなければ分からないものです。

卒業生340人の内、41名の参加となりましたが、ただその場に居られることの幸せを感じて居りました。

先輩の皆さんには、このハナタレどもが、人生はこれからだと、叱責されそうですね。

これを節目に、社会貢献等も良いですね。責任ある仕事を続ける人、お祭りに参加するとか、ボランティアに参加するのも良いのではないのでしょうか。

折角の人生、そんなことこそ精一杯愉しみたいと思います。

菅原



日本百名山99座 残すは、五竜岳です。

スガセーだよりをお送りさせて頂ける方のご紹介をお願いしています。

# いつもの暮らしにひと工夫！ 自然の香りでお家を癒し空間に



## 精油(エッセンシャルオイル)を活用しよう！

精油とは植物の花や葉っぱ、皮や樹脂などから香りの成分を抽出したエッセンスで、エッセンシャルオイルとも呼ばれます。使用する植物によって香りはもちろん、期待される作用も異なります。



## 購入時のポイント！

- ①精油、エッセンシャルオイルの表記がある
- ②抽出部位や抽出方法、原産国の表示がある
- ③遮光瓶に入っている

## 秋におすすめの精油

- ・ベルガモット  
…気温の変化で体が疲れ気味な時に
- ・ゼラニウム  
…秋の行楽、アウトドアに
- ・レモン  
…お部屋のにおいケアに

3種類を混ぜて使っても良い香りです♪



## アロマオイルとは違うの？

雑貨店などにはアロマオイルと記載されているものも多くあります。精油は自然100%なのに対し、アロマオイルは精油と植物油などの混合物や合成香料を指す場合が多いようです。どちらも香りを楽しむという目的で差はありませんが、鼻を介して体内に取り込まれることを考えると、精油はより心地よい空間を演出することができます。



## 手軽に使える！精油の使い方

- ・ティッシュ  
精油を1滴たらして、枕元や机周りにセット
- ・マグカップ  
熱湯を注ぎ、精油を1～2滴たらす  
※肌に直接つけないようにする  
ついてしまった場合は水でよく洗い流す。

菅原千佳♡

# 踊る阿呆に見る阿呆 同じ阿呆なら踊らにや損損！！！！



**We are C☆girls!!!**



いつもニュースレターをご覧いただきありがとうございます！前回自己紹介をさせていただいてから早1か月、月日が経つのは早いものです。

さて、先月号で「趣味はダンス♪」と書きました。つい半年前までダンスは未経験、もっぱら見る専門だったのですが、私と同じようにダンスに興味のあった仲間が「一緒にダンスをしよう！」と誘ってくれました。チーム名はC☆girls。趣味で始めたダンスですが、縁あって何度かステージに立たせていただき、今や私の属するコミュニティではちょっとした有名人です♪ステージでパフォーマンスすることの気持ち良さと言ったら…日常では味わえない快感！！見るとやるとじゃ大違い、本当に最高です。

ダンスを始める前までは、小賢しい人間風、器用な人間風を装っていた私ですが、まさしく見る阿呆、さらに言えば堅物阿呆だったなあと、今となっては笑えてきます(笑)

一度の人生、失敗しようが恥をかこうが自分の「好き」に正直に、自分らしい光を放ちたいものです。私が好きと心地よさを突き詰めた先に、それに触れて喜んでくれる人の笑顔があることを信じてさらに進もう！とワクワクしているこの頃です。

菅原千佳♡