

# 🌿 おうちでアロマテラピー 🌿

夏もあとと言う間に過ぎ、もうすぐ冬です。ね、  
1年もあとと言う間で、毎日忙しく過ぎてしまいます。  
アロマテラピーを楽しむ時間も作れそうにない…  
そんな日々には、アロマを使ったお掃除をします。  
精油の持つ殺菌消臭効果などで、効率良く  
気持ち良く家事が出来ます。  
年末のお掃除にもぜひ♪

【床の掃除】 バケツの水に精油1~2滴を入れよく混ぜる  
【トイレの掃除】 ぞうきんをよくしぼって床や便器などを拭く  
おすすめ精油… ラベンダー、ティーツリー、レモン など

【お風呂掃除】 重曹にまぜて スポンジにつけて掃除する  
おすすめ精油… ラベンダー、ティーツリー など

【玄関】 たたきに直接 たらして（ほうきで）はき出す  
（スプレーにしてもよいです）  
おすすめ精油… ティーツリー、レモン、タイム、ユーカリ など

【衣類】 衣替えなどの際 タンスやクローゼットに  
ティッシュなどにたらして 一発着にしまいます  
おすすめ精油… ラベンダー、ハロイン、 など