



◆横浜南エリアブログ YUME☆かもめ <https://palsystem-kanagawayume.lekumo.biz/yume02/>
◆横浜南エリアのメンバーを随時募集しています！ palkana-yokohamaminami@pal.or.jp
【お問合せ】パルシステム神奈川 横浜南センター営業所 0120-581-909 月-金 9-19時

お好みのエッセンシャルオイルで癒しのひとときを

12/18(木)、昨年度大変好評だったまなびパルの長沼先生を講師に迎え、横浜エリア主催で、アロマオイルを手作りしてセルフハンドケアを教えてくださいいただく企画を開催しました。100%天然由来で肌にもやさしいエッセンシャルオイルとホホバオイルを使用し、香りの特徴や効果などの説明を参考にしながら、皆さん真剣に好みの香りを選び、3種類をブレンドしていました。



出来上がったオイルの香りをお互いに嗅ぎ比べるのもとても楽しく、次はこんな香りもいかなとお話されている方もいらっしゃいました。オイルが完成したところで、セルフハンドケアの講義に入ります。先生の説明に合わせて、エッセンシャルオイルの香りに包まれながら、じっくりとケアをしていくと、指先までぽかぽかと温かくなり、心も穏やかになるようでした。



先生のお話はとてもユニークかつ分かりやすく、講義終了後のティータイムでも質問やおしゃべりを楽しんでいる様子が伺えました。私は一日の終わりにセルフハンドケアを行うと、いつもよりもぐっすり眠れたような気がしました。アロマオイルや長沼先生のレッスンに興味があれば、ぜひ、まなびパルで探してみてください。(NA)



寒い季節も、心地よく

横浜南エリアメンバーの冬の過ごし方をご紹介します

チーズフォンデュで美味しい一夜

冬に欠かせないパルシステム商品は『よつ葉北海道十勝 チーズフォンデュ』。本格的ながら食べやすい、家族みんなが大好きな味です。専門店のちょっといいウイナーと、パリパリのバケットを用意して。じゃがいもとにんじんをどっさりゆでて。煮詰まったら白ワインでゆるゆるゆめて、美味しい一夜が更けてゆきます。(SR)



ヒンメリと過ごす冬時間

ここ数年は冬が近づくと様々な形のヒンメリを作り、普段のくらしの中に迎え入れています。ゆらゆらとやわらかく揺れる光が、外の寒さとは対照的に心を静かにあたためてくれるように感じます。忙しさに追われがちな冬だからこそ、我が家では穏やかな時間を味わう癒しのアイテムとして取り入れています。(NA)



地区くらの仲間が増えました！

2024年夏に発足した地区くらし「パン brié(ブリエ)」では、毎月食べたいパンやお菓子を作りながらおしゃべりを楽しんでいます。メンバーも少しずつ増え、今月よりさらに1名増えてますますにぎやかになりそうです。随時、お試し参加も可能です。上記連絡先まで、お気軽にお問い合わせください。(NA)

