



スマホ版ブログ

◆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-kumikatu@pal.or.jp
【お問合せ】パルシステム神奈川 組合員活動推進課 045-470-6863 月-金 9-17時

自分好みのエッセンシャルオイルを試して選んで アロマハンドクリーム作り

昨年10/25(金)、横浜南エリア主催で、まなびバルの長沼先生を講師に迎え「アロマハンドクリームを作ろう!」を開催しました。始めに、先生からアロマについて説明をしていただきました。いいなと感じる香りは、その時に欲している香りだそうです。香りの感じ方を通じて自分のコンディションに気を付けたいものですね。ハンドクリーム作りでは、数種類の

エッセンシャルオイルの香りを試し、その中から自分が使いたい好みの香りを選びました。自分で好きな香りを選べる機会はなかなかないので、皆さん真剣に選んでいました。香りが決まったら、温めたアーモンドオイルにミツロウを入れて溶かし、各自が選んだエッセンシャルオイルを入れて混ぜたら完成！ちなみに私が選んだのは、オレンジ、ひのき、パルマローザの3種類。自

分好みの香りのハンドクリームには大満足で、何度も香りを嗅いでしまうほど。出来上がった後には、互いに他の人が作ったハンドクリームの香りを試し合ったり、お茶を飲みながら先生と交流し、質問に答えていただいたりしました。先生の話は楽しく、とても解りやすく、たくさんの学びがあり有意義なひとときでした。(RM)



診断士のアドバイスでエコな生活 うちエコ診断

昨年7月にパルシステムの「うちエコ診断」をオンラインで受けました。診断士に家庭のエネルギー使用状況のアドバイスを受け改善するために半年間にわたり取り組む企画です。我が家の現状は100世帯あると仮定した中の33番目(下図)。なかなか良いです。次に目標設定。「ちょいエコ」で現状から少しだけエコを意識して暮らしてみます。あれから3カ月。診断後は、トイレ

便座の保温は切る/エアコンのフィルター掃除/エアコンの温度設定を控えめに/こまめに電気を切る/シャワーヘッドを節約のものに買い替えを心がけ生活しました。結果は去年より高くなってしまいました。猛暑でベランダプールの回数が増え、子どもが成長して調理が増え、電気・水・ガスの使用量すべて増えています。でも診断士のコメントは「猛暑でエアコンがつけばなしは必要な中、+8Kwhに抑えたのは素晴らしいです。」と、とても良かったです。結果は少し残念ですが、もし今回の診断や取り組みがなければもっと高くなっていただかも。今後も「うちエコ」を意識した生活を続けていきたいと思います。(WM)

聞いたこともないヴァロヴァンに挑戦 スイーツ試食会

昨年11/8(金)、スイーツ試食会を開催。メニュー担当メンバーが急きょ欠席に。聞いたこともなかったヴァロヴァンというお菓子を、出席メンバーで調べてなんとか作りました。パイシートを使って、思ったよりは簡単にできてほっとしました。(SR)

