

WELL-DO

快適生活情報誌 ウェルドウ

SUMMER-2013 Vol.27

feature 特集 The pleasures of fragrance.

お気に入りの

香りを探す・楽しむ

我が家の快適  日和

Living inspection

ナチュラルなデザインと高機能が誘う
北欧スタイルの二世帯住宅。

Beautility & Joviality *東京都 1邸

悦楽時間の住人

第24話 アロマテラピーインストラクター 西村 奈智さん

 WELLDO Check!!

夏の暑さ対策&冷房費の低減!
遮熱LOW-Eガラス

Weekend Hiking  Summer 週末ハイキング案内

白馬乗鞍岳・白馬岳・蓮華温泉

北欧スイーツキッチン

北欧の美味しいお菓子 ブルーベリーヨーグルトゼリー

Information * こんなこと相談できるの?———にお応えします。
WELLリフォームの暮らし*いろいろサポート!

Exhibition * プーシキン美術館展 フランス絵画300年
Masterpieces of French Paintings from the State Pushkin Museum of Fine Arts, Moscow

Present * フィンランド発オーガニックコスメブランド フランシラ の
オーガニックハーバルファーマーミングオイルを
3名様にプレゼント!

Made for your life

JUTEC HOME

feature特集 The pleasures of fragrance. お気に入りの香りを探す・楽しむ

北欧の香りについて何を思い浮かべますか。白樺の清々しい木の香り、西洋ニワトコの爽やかな花の香り、甘酸っぱいベリーの香り、焼きたてのお菓子の芳ばしい香り…。香りは記憶を呼び覚まし、様々な想像をかき立てます。アロマや調香、様々な香りのアイテムが暮らしに取り入れられるようになります。ますます注目される香りについて、今回はルームフレグランスを中心に探ってみましょう。

主な精油リスト 香りのプロフィール 23+4 [北欧ゆかりの精油]

プロフィール凡例

学名 科名 → ●Lavandula officinalis シン科

抽出部分 → ●花の咲いた先端部分・葉

抽出方法 → (水蒸気蒸留法)

香りのタイプ →

ノート (揮発性) T FM MB B

香り立ち・持続時間 (早い・2H) (2~6H) (遅い・6H+)

Orange Sweet T

スイートオレンジ

- Citrus sinensis ミカン科
- 果皮(圧搾法)

十字軍によって、アジアからヨーロッパにもたらされたオレンジ。甘く爽やかな柑橘の香りは万人に好まれます。心を前向きに明るくすると言われ、食欲増進させ、胃腸の状態を整えてくれます。アロマバスやベッドルームなどにおすすめ。

Bergamot T

ベルガモット

- Citrus bergamia ミカン科
- 果皮(圧搾法)

紅茶のアールグレイの香りに使われ、調剤しやすい特徴と万人に好まれる香りは、オーデコロンなど化粧品に広く利用されています。フレッシュでフローラルな香りが、気分を明るく高揚させてくれます。ただし光毒性が強いので、肌につけた場合は日光を避けてください。

Lemongrass T

レモングラス

- Cymbopogon citratus イネ科
- 葉(水蒸気蒸留法)

インドでは数千年にわたり利用されてきました。レモン様の甘く強い香りで、心身の両面で疲労回復を手助けしてくれます。また、殺菌・消毒・消臭作用や虫避け効果もあり、とくに夏場のアロマバスや防虫、デオドラントにおすすめです。

Frantsila フランシラ

フィンランド発オーガニックスキンケアブランド。300年の歴史を誇るフランシラオーガニックハーブ園のハーブを主原料に徹底してナチュラルにこだわっている。化粧品、バスアイテム、デタリケアなど豊富なラインナップも魅力。

Frantsila Farming Body Oil

オーガニックハーブエッセンスフレグランスオイル

ボディオイル(ゼラニウム&ローズマリーの香り) 90ml ¥8,925(税込)

www.frantsila.jp/

Lavender T

ラベンダー (トゥール・ラベンダー)

- Lavandula officinalis シン科
- 花の咲いた先端部分・葉 (水蒸気蒸留法)

もっとも広く利用されている精油で、北欧では、ベスト・流行時にローズマリーやアンジェリカとともに薫蒸したそうです。フローラルで清々しく穏やかな香りは、心身のバランスを整えリラックスさせてくれます。殺菌・消毒・鎮痛作用があり、虫除けなど、家庭に常備したい万能油です。

Geranium M

ゼラニウム (ローズゼラニウム)

- Pelargonium graveolens フウロソウ科
- 花・葉(水蒸気蒸留法)

中世ヨーロッパでは悪魔を寄せつけないとして家のまわりに植えられました。甘いバラ様の香りにミント様のシャープな香りを含み、不安定な気持ちや沈鬱な気分を明るく導いてくれます。女性に好まれる香りとして、香水から石けんまで、さまざまな香りづけに使われています。

Rose MB

ローズ (ローズ・アブノリユート)

- Rosa centifoliaバラ科
- 花(冷浸法)

愛と清純さの象徴とされるバラの花は「香りの女王」とも呼ばれています。香りの成分が複雑に絡み合い、深く甘いワッフルな香りが幸せな気分になります。とくに女性に好まれ、多くの香水や化粧品などの成分に使用されています。ただし100%の精油は大変高価なので大切に使いましょう。

Citronella T

シトロネラ

- Cymbopogon nardus イネ科
- 葉(水蒸気蒸留法)

スリランカ原産の丈夫なイネ科の植物で、軽い甘さを含んだレモンに似たシャープな香り。大きな特長は昆虫忌避作用に優れている点です。蚊やノミの虫よけ、衣類の防虫にも役立ちます。またデオドラント効果にも優れていて、夏の時期はとくに重宝します。

Interlam インターラム

1971年、ヨハン・スプリングフォースがフランスの旅先に出逢ったアロマオイルをきっかけに、小さな「フェーム工房」と提携し設立。北欧を代表するホームフレグランスメーカーとして、エッセンシャルオイルやフレグランスオイルなど、シンプルながらある暮らしをテーマに、家庭に香りを届けている。

Interlam Essential Oil

インターラム エッセンシャルオイル ローズウッド 10ml ¥1,050(税込)

www.interlam.se/

Chamomile Roman M

ローマンカモミール

- Anthemis nobilis キク科
- 乾燥した花(水蒸気蒸留法)

ギリシャ語の「地面のリンゴ」に由来し、低木などの植物の近くに植えおくと、その植物の病気を治すことから「植物のお医者さん」と呼ばれています。みずみずしい青リンゴのようなフルーティな香りで、リラクゼーションとともに、肌を浄化してくれるので、女性にとくにおすすめです。

Neroli M

ネロリ

- Citrus aurantium ミカン科
- 花弁(冷浸法・水蒸気蒸留法)

イタリアのネロラ公国のアンナ・マリア妃に由来し、中国では古くから化粧品として、ヨーロッパではオーデコロンの成分として重宝されました。甘みを含んだマイルドなミントの香りが、気分をすっきりとさせてくれます。メントール成分を含んでいないため、ペパーミントより刺激が弱く、広い用途に利用できます。

Ylang Ylang MB

イランイラン

- Cananga odorata バンレイシ科
- 花(水蒸気蒸留法)

マレー語の「花の中の花」に由来し、インドネシアでは新婚カップルのベッドにこの花を散らす習慣があります。官能的気分を高めるエキゾチックな濃厚な花の香りは、好き嫌いが分かれるところですが、とくに女性に好まれる傾向が強くアロマバスやベッドルームなどにおすすめです。

Vetiver B

ベチバー

- Vetiveria zizanioides イネ科
- 根(水蒸気蒸留法)

インドや東南アジアでは、暮らしの中で様々な生活に役立ててきました。スモーキーな深みのある独特の香りは「静寂の精油」とも呼ばれ、優れた鎮静作用はストレスや緊張に対する万能薬とされてきました。強い粘性で、シャネルNo.5など、香水の保留剤に利用されています。

AGONIST アゴニスト

スウェーデン出身Christine GustafssonとNiclas Lydenによるノルウェー発のハンドメイドフューマリー。Kosta Bod(スウェーデン)のデザイナーAsa Jungneliusが手掛けたハンドメイドガラスボトルを使用。

AGONIST The Infidels

アゴニスト

インフィデル オードパルファム 50ml ¥17,640(税込)

www.agonistparfums.com/

Essential Oil エッセンシャルオイル(精油)について

エッセンシャルオイル(精油)は植物から抽出した揮発性芳香成分で純度100%のものです。その種類は300種以上におよび、それぞれに特有の香りとともに心身にさまざまな作用をもたらします。香りの好みは個人差が大きいのでまずは実際に香りを試してお気に入りの香りを見つけましょう。

大量の植物を凝縮しているために種類によって、かなり強い作用をもたらすものもあります。光毒性があるもの、肌に刺激性のあるもの、妊娠中または乳幼児は使用を控えたいため、使用を避けた方がよい場合など、詳細は専門家にご相談ください。

Clary Sage TM

クラリセージ

- Salvia sclarea シン科
- 花の咲いた先端部分 (水蒸気蒸留法)

清浄を意味する「クラリス」に由来し、中世ヨーロッパではこのハーブがオクスクリスティ「キリストの眼」と言われていました。ほのかに甘みのあるハーブ調のナットーな香りで、女性にはとくにおすすめです。鎮静作用が強いので、集中力が必要な時の使用は避けてください。

Spearmint T

スペアミント

- Mentha spicata シン科
- 花の咲いた先端部分・葉 (水蒸気蒸留法)

古代ギリシャの時代からアロマバス、中世ヨーロッパ以降は口へのケアに使用されてきました。甘くスイーシで濃厚な香りは、神経を過度に緊張・鎮静させることなく、バランスを整えてくれます。皮膚の炎症を抑え、弛んだ皮膚を引き締め、セルライトケアに効果的です。

Patchouli B

パチュリー

- Pogostemon cablin シン科
- 葉(水蒸気蒸留法)

日本・中国・インドでは古くから蜂・へびなどの解毒剤や虫よけとして利用されてきました。甘くスイーシで濃厚な香りは、神経を過度に緊張・鎮静させることなく、バランスを整えてくれます。皮膚の炎症を抑え、弛んだ皮膚を引き締め、セルライトケアに効果的です。

Cypress MB

サイプレス

- Cupressus sempervirens ヒノキ科
- 葉・球果(水蒸気蒸留法)

この樹木は腐りにくい木として古代ギリシャの時代から生活に様々なに取り入れられてきました。ヒノキに似たすっきりとしたスパイシーさを含むワッディな香りが、気分を落ち着かせてくれます。殺菌・消臭・空気浄化効果もあり、男性用の香水や化粧品にも多く用いられています。

BYREDO バレード

ファウンダー・Ben Gorhamによるスウェーデン発のブランド。知的でアーティスティックなメンズフレグランスとして今注目を集めている。

BYREDO PARFUMS

Eau De Parfum GREEN

パレード オードパルファム グリーン GYPSY WATER ROSE NOIR

50ml ¥14,700(税込)

100ml ¥24,570(税込)

byredo.com/

エッセンシャルオイル 起源と歴史

植物の薫香や香油は、古代より世界各地で神事や医療などさまざまな利用されてきました。10世紀、ペリシャの医師ア・アリ・イブン・スィナー(アウィケンナ)が、水蒸気蒸留によるエッセンシャルオイル抽出に初めて成功します。1937年フランス人研究者ルネ・モーリス・ガットフォセが、芳香油の膨大な研究をまとめた著書『アロマテラピー』を出版し世界に広めました。現在、フランスやドイツなどヨーロッパの一部ではアロマテラピーが医療行為のひとつとして定着し、医薬品同様に扱われ、品質にも細かい規定がなされています。

Marjoram Sweet M

スイートマジョラム

- Origanum majorana シン科
- 葉・花の咲いた先端部分 (水蒸気蒸留法)

ヨーロッパでは最も人気のあるハーブのひとつで、芳香から料理までさまざまな利用されてきました。軽くスパイシーでほんのり甘い香りは、ラベンダーの香りに馴染めない方にもおすすめです。鎮静作用があり、血液の循環を促し、筋肉痛や胃腸の不調をやわらげてくれます。

Peppermint T

ペパーミント

- Mentha piperita シン科
- 花の咲いた先端部分・葉 (水蒸気蒸留法)

ヨーロッパでは古くからさまざまな香りづけに利用され、人気の高いハーブです。爽快なメンタールの鋭い香りは、強い冷却作用と覚醒作用があります。眠気覚ましや二日酔い、殺菌・消毒にも利用できます。ただし強力なので使用量に注意し、直接皮膚にはつけないでください。

Sandalwood B

サンダルウッド

- Santalum album ビャクダン科
- 心材(水蒸気蒸留法)

インドでは瞑想の際の薫香として使われます。エキゾチックで甘いワッディな香りが、緊張や不安をやわらけ、深いリラクゼーションを与えてくれます。香りの定着力が強いので、衣類などに付着するとなかなかの香り落ちません。ベッドルームにもおすすめです。

Cedarwood B

シダーウッド (シダーウッド・アトラス)

- Cedrus atlantica マツ科
- 木部(水蒸気蒸留法)

シダーは「霊的なパワー」を表すセム語で、寺院の薫香に利用されてきました。サンダルウッドに近いものの、爽やかな甘みを含んだワッディな香りで、呼吸を整え、気分を落ち着かせてくれます。アフリカ原産のシダーウッド・バーバニアJuniperus virginiana(ヒノキ科)とヒノキ様の強い香りが特徴です。

HENRIK VIBSKOV

ヘンリック・ヴィブスコフ

気鋭のファッションデザイナーでアート音楽・映像など多彩な活動で知られるデンマーク出身のHenrik Vibskov。都市をイメージしたユニークな香水TYPEシリーズ3種類が登場。

HENRIK VIBSKOV

ヘンリック・ヴィブスコフ フレグランス

タイプC ユニークな香り

50ml ¥10,500(税込)

www.henrikvibskov.com/

エッセンシャルオイル 選びのポイント

1 適切な抽出方法による100%ピュア&ナチュラルで信頼できるブランド

2 ラテン語の学名で選ぶ同じ名称で多くの種類が存在します

3 抽出部位・産地表示が正確で品質管理が確かなもの

植物 学名 の名付け親は?

18世紀スウェーデンの博物学者・植物学者カール・フォン・リンネによって体系づけられ『自然の体系』『植物の属』『植物の種』などの著書が植物分類学の出発点とされています。その業績から植物分類学の父とも呼ばれています。

Rosemary M

ローズマリー

- Rosmarinus officinalis シン科
- 葉・花の咲いた先端部分 (水蒸気蒸留法)

ローズマリーはラテン語の「海の手ずく」に由来し、古代エジプトでは薫香として重宝され、ハンガリー王妃エリザベータ一世が使用していた「ハンガリアンウォーター」が「若返りの水」として注目されました。清涼感あるクリアな強い香りは、気分をすっきり元気づけ、集中力を高めてくれます。肌を引き締め、ヘアケアにも最適です。

Frankincense B

フランキンセンス (乳香)

- Boswellia carterii カンラン科
- 樹脂(水蒸気蒸留法)

古いフランス語で「本当の薫香」を意味し、古代エジプトでは黄金と同等の価値があったと言われていました。ほのかなレモン様のワッディな記憶に残る香りで、呼吸をラクにして、こころをゆったりと落ち着かせてくれます。香水の保留剤としても利用されています。

Tea-tree B

ティートリー

- Melaleuca alternifolia フトモモ科
- 葉(水蒸気蒸留法)

オーストラリアのアボジニによって、その薬効は古くから知られていました。清涼感のあるフレッシュでシャープな香りは、免疫系に働きかけ、抗菌消毒作用が高いので感染症から身体を守ってくれます。またデオドラント効果にも優れ、いろいろな用途に利用できます。

Eucalyptus B

ユーカリ

- Eucalyptus globulus フトモモ科
- 葉(水蒸気蒸留法)

オーストラリアのアボジニは「オノ」と呼んで、傷の手当てに利用していました。クリアで鋭い染みとどるような香りで空気を浄化し、呼吸器に働きかけます。殺菌・抗ウイルス・消臭・消毒・解暑作用があり、風邪の季節や夏の虫さされなど、一年中重宝します。

日本では精油が医薬品として扱われていません。また製品に際しても厳格な規定がないので品質をよく確かめてから購入しましょう。

嗅覚は最も本能的な感覚!

嗅覚は人間の五感の中で、最も原始的かつ本能的な感覚です。視覚・聴覚など他の器官と異なり、嗅覚は神経からダイレクトに脳辺縁系へ入ります。食事を嗅ぎ分けると、生存のために不可欠な感覚器官だからでしょうか、最先端の分析機器でさえ、犬などの動物より劣る人間の嗅覚にも及ばないと言われています。それだけに香りは繊細で、心に直に働きかけるのかもしれません。

Pine M

パイン (パインニードル)

- Pinus sylvestris マツ科
- 針葉・球果(水蒸気蒸留法)

北欧に広く分布する針葉樹ヨーロッパアカマツ。樹皮は赤茶色で精油は古代エジプト・ギリシャ時代から使われてきました。抗菌・殺菌作用が高く、空気を浄化します。リフレッシュ効果ですが、強い刺激が強いので使用量に注意。

White birch T

バーチ (ホワイトバーチ)

- Betula alba カバノキ科
- 樹皮・小枝(水蒸気蒸留法)

フィンランドでは白樺の薬効は早くから知られていて、様々な利用されてきました。独特の消毒薬様の芳香を放ち、筋肉痛、筋肉疲労をやわらげてくれます。またセルライトケアにも効果的です。ただし、強い香り刺激があり、肌には直接つけないように注意。

Juniper B

ジュニパー (西洋ネズ)

- Juniperus communis ヒノキ科
- 液果(水蒸気蒸留法)

北欧を代表する樹木のひとつで、枝を使って編まれたバスケットやカントリーが暮らしに活かされてきました。ヒノキに近いワッディで爽やかな香りが特徴。世界各地で古くからその薬効は知られ、高い解毒作用があり、気持ちを積極的にして意欲を高めてくれます。

Yarrow M

ヤロウ (西洋ノコギリソウ)

- Achillea millefolium キク科
- 花の咲いた先端部分 (水蒸気蒸留法)

ハーブティーとして広く親しまれ、スウェーデンではカブツの代用としてビールに香りづけに使ったこともありました。青色でほのかに甘くスパイシーな香りで、肌を引き締め、体内バランスを整えてくれます。ただし、きわめて強いために使用量には注意。

エッセンシャルオイル 一般的なアロマボット・アロマディフューザー以外にも工夫次第で使い方もいろいろ。

アロマバス

お湯を張ったバスhtubに、エッセンシャルオイルを2~5滴落として、よくかき混ぜてください。半身浴やフットバス(足浴)の際にもおすすめです。

リラクゼーションしたいときには...ラベンダー、スイートマジョラム、ローマンカモミールなど

リフレッシュしたいときには...ローズマリーやゼラニウム、ベルガモットなどの柑橘系

リネンウォーター

リネン類に使える香りのエアーリフレッシャーは作り方も簡単。アイロン掛けや部屋干しの際にスプレー、または洗濯すき ぬいものに30~50mlを洗濯槽へ投入。シーツ類、ソファ、クッション、カーテンなどにも。デオドラント効果もあり、様々な用途に利用できるのが重宝します。

おすすめは...ラベンダー、ゼラニウム、スペアミント、ネロリ、ティートリーなど

夏のスキンローション(化粧水)

好みのスキンローションも、エッセンシャルオイルを使えば簡単。肌質や用途に応じて手づくりしてみましょう。

おすすめは...南国イメージのレモングラスやイランイラン、爽快感あるスペアミント、日焼けケアにはティートリー、ローマンカモミール、ローズマリー、ラベンダーなど

光毒性のある柑橘系は避けてください。冷蔵庫で保存し、2週間以内で使いつけてください。

除菌・消臭スプレー

雑菌や臭い「気になる夏の時期は特におすすめ!キッチンまわりの除菌、トイレ・ダストボックス消臭、冷蔵庫内の殺菌消毒などに。

おすすめは...ペパーミント、ティートリー、ユーカリ、レモングラスなど

虫避けスプレー

虫が嫌う芳香成分によって虫を寄せつけないので、夏のアウトドアで活躍のナチュラルな虫避けスプレー。

蚊には...シトロネラ

他にレモングラス、ラベンダー、ゼラニウムなど

ブヨには...ペパーミント、ユーカリなど

ノミ・ダニ・マダニには...ラベンダー、ゼラニウム、ユーカリ、ローズマリーなど

虫さされのケアには...ティートリー、ラベンダーなど

いずれも殺虫効果は期待できません。こまめにスプレーしてください。

つくり方と用途別の配合

用意するもの	エッセンシャルオイル・無水エタノール・精製水・容器(ミストボトルなど)
つくり方	無水エタノールにエッセンシャルオイルを入れてよく攪拌してから精製水を加えます。使う際にもよく振ってください。
配合の割合	無水エタノール 精製水(浄水) エッセンシャルオイル
リネンウォーター	10ml 90ml 10~20滴
スキンローション	5ml キリアオイル(クレンジングでも可) 45ml 1~3滴 光毒性のある柑橘系は避ける
除菌・消臭スプレー	40ml クエン酸水(少量加えて可) 60ml 浄水で十分 20~25滴
虫避けスプレー	10ml 90ml 10~15滴

無水エタノールや精油の種類によっては別にな合わない場合もあります。不安な方は必ずパッチテストをしてから使用してください。使用量には必ずご注意ください。原液での使用は避けてください。精油は高温多湿を避けて保管し、開封後はできるだけ早く使用してください。精油は火気・火源から遠ざけてください。使用前後に専門家に相談してください。

北欧の風景から生まれた CHANEL N 5

1921年の発売以来、世界でもっとも有名な香水 CHANEL N 5。この香り手掛けたのはフランスの調香師 Ernest Beaux エルネスト・ボア。第一次世界大戦、彼は祖国フランスに従軍した際、北欧を訪れます。折しも白夜の北欧は湖畔に様々な花々が咲き乱れ、香りに満ち溢れていました。その香りの記憶から生まれたのが CHANEL N 5。マリリン・モンローが纏って眠っていたといふ逸話で有名です。もし彼が北欧をながめたとしたら、この香水も生まれなかったのかもしれない。

読者プレゼント!

フィンランドのオーガニックコスメブランド「フランシラ」のオーガニックハーブエッセンスフレグランスオイルを3名様にプレゼント!

詳しくは裏表紙のプレゼントコーナーをご覧ください。ご応募お待ちしております。

我が家の快適日和

Living inspection



吹き抜けの開放的な2階リビングからダイニング、キッチンを望む。
高気密・高断熱構造なので一年を通して快適。

Beauty & Joy

東京都 | 邸

ナチュラルデザインと高機能が誘う 北欧スタイルの二世帯住宅。

ナチュラルな色調の落ちついた北欧スタイルの外観。
スウェーデン製木製3層ガラスサッシがシックな外観のアクセントに。



北欧スタイルのナチュラル・シックな外観。
機能性を追求した年中快適な室内空間。
上下階を繋ぐ室内階段による
スムーズなコミュニケーションとともに、
それぞれのプライバシーにも配慮された
1・2階で住み分けの二世帯住宅は
三世代が快適に暮らすために
様々な工夫が溢れている。

広々としたエントランスは、北欧のポスト・ボビーがアクセントに。



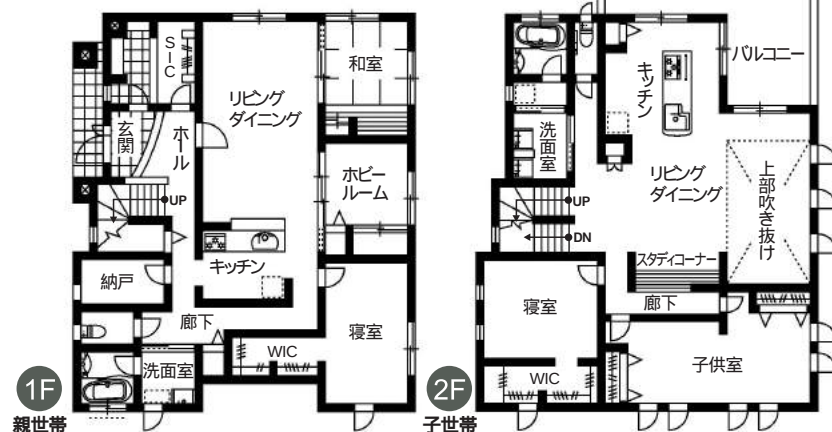
「子どもたちがお手伝いできる環境にしたい」という奥さまのご要望で、アイランドキッチンを採用。シンクも両側から使えるのでとても便利。

優れた住宅性能と 北欧スタイルの快適な住環境。

高気密・高断熱で北欧スタイルのデザイン——
そんな皆さんのこだわりを満足させてくれたというウェルダンノーブルハウス。2×6工法の高気密・高断熱構造＋スウェーデン製の木製3層ガラスサッシと断熱樹脂サッシの組合せによって開口部も卓越した気密性・断熱性を実現した。冬の結露解消や夏の遮熱対策、さらには室内空間全体を温めてくれる蓄熱式温水床暖房を備え、一年を通して快適な居住環境も魅力だ。もちろん、良質の木材をふんだんに使った北欧スタイルのデザインによって、さらに居心地の良い空間に仕上げられている。

3世代が心地よく快適に。 自然で無理のない空間づくり。

1階にご両親、そして2階にさんご夫妻とお子さま。上下階は内部階段で自由に行き来できる構造ながら、それぞれに独立したキッチン、リビング・ダイニング、バスルーム、洗面室を備え、コミュニケーションを重視しつつ、お互いの生活を尊重するつくりになっている。家族が自然に集うように、上下階ともリビングを中心とした開放的な空間づくりがなされている。また、子供が家事に積極的に係われるようアイランドキッチンを採用したり、リビングの一角にスタディコーナーを設けたりと、親子のコミュニケーションにも充分配慮されている。



構造や設備だけではない 暮らしを考慮した二世帯住宅。

家族みんなが快適に気持ちよく暮らせることが住まいの基本。二世帯住宅には、よりいっそう家族それぞれの想いに配慮した住まいづくりが求められる。住宅の構造や設備はもちろんのこと、大切なのは家族がどんな暮らしを求めているかということ。そのためには担当者を交えての家族ミーティングが欠かせない。そして家族それぞれの意見を集約し、



ウォークスルーできるシューズクローゼットは、二世代でも余裕の収納力。ジュエッテックホームオリジナル。



子供室に続くリビングの一角には、スタディコーナーを設置。親の目が届くところで勉強できる。



小屋裏から見下ろした開放的な吹き抜けの2階リビング。

いかに理想の住まいをカタチづくるかが重要だといえる。とかく住まいのハード面ばかりを重視しがちだが、納得な住まいづくりのためにはソフトの部分こそが大切だといえる。



開放感を確保しつつ、近隣へのプライバシーにも配慮したパティオ。

House Data

- 敷地面積 / 341.79㎡(103.39坪)
- 延床面積 / 161.67㎡(48.89坪)
- 1階面積 / 82.18㎡(24.85坪)
- 2階面積 / 79.49㎡(24.04坪)
- 小屋裏面積 / 29.81㎡(9.01坪)
- 構造 / 2×6工法、2×8屋根工法

●お問い合わせ / ジュエッテックホーム(株) ☎0120-206-244

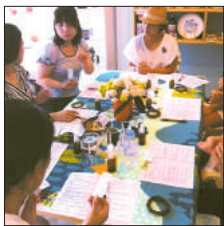
悦楽時間の住人

人がいて、そこに住まいがある。仕事と余暇、そしてこだわりのライフスタイル。そんな暮らしの情景を訪ねる——悦楽時間への旅。



- 1976年静岡県生まれ。デパート・商業施設運営会社勤務を経て、結婚を機に本格的にアロマテラピーを習得。
 - 2006年、公益社団法人日本アロマ環境協会（AEA）認定アロマテラピーアドバイザー
 - 2007年、公益社団法人日本アロマ環境協会（AEA）認定アロマテラピーインストラクター・チューターやイベント講師を経験後、
 - 2011年 北欧の古道具屋さんみたひなアロマテラピー教室すう をオープン
- 北欧通で、北欧古道具を使用したユニークな教室を開催。
- 様々なイベントとのコラボレーション、ワークショップやレッスン多数。
- 公益社団法人 日本アロマ環境協会（AEA）認定アロマテラピーインストラクター
 - 期間限定出店フェアトレードショップ「LOVE&SENSE」店長を務める

■北欧の古道具屋さんみたひなアロマテラピー教室すう
http://ameblo.jp/aroma-kyoushitsu-suui/



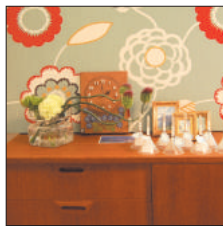
●アロマテラピーのレッスン風景



●北欧の森の香りのルームフレグランス
北欧の古切手をモチーフのアクセントに。



●北欧の夏至祭をイメージして
7つの野花を楽しむバスボム。



●北欧のヴィンテージ家具と
香りの小道具やインテリア

第24話 アロマテラピーインストラクター 西村 奈智さん

植物の香りによって心身のバランスを整え、健康・美容に活かすアロマテラピー。日本でもアロマテラピーに関する情報や香りを意識した商品などが話題に上り、すっかり暮らしにも浸透してきている。そんなアロマテラピーの魅力を、楽しくわかりやすく伝えてくれる西村奈智さん。自らが主宰する 北欧の古道具屋さんみたひなアロマテラピー教室すう をはじめ、北欧雑貨・食・美容など、さまざまなカルチャーとのコラボレーションで、香りのある暮らしを多方面から提案している。

嗅覚は、感動や感情・情動といった心理面をつかさどる 大脳辺縁系 にダイレクトに伝わるため、香りは心身に大きな影響を及ぼす。だから五感の中でもっとも感情と密接に関わるともいえる。西村さんがアロマテラピーの世界に惹かれたのも、その香りに他ならない。ある時、女性の纏った香りがあると印象的だったので訊ねたところ、彼女はアロマテラピーの専門家で、偶然に出会った香りかきかけでアロマテラピーに興味を抱くことになる。

結婚を機にそれまでの仕事を辞めたものの、家でじっとしているのが苦手な西村さんは、ひとアロマテラピーの勉強を始めた。1年後、アロマテラピーインストラクターの資格を取得すると、積極的にレッスン、ワークショップなどでチューターや講師を勤める。さまざまな経験を重ねる中で、西村さんがとくに印象に残っているのは助産院での体験だったという。出産の際に、できるかぎりリラックスした環境をつくる手助けとしてのアロマテラピー。それまでにない責任感を強いられたものの、香りを通して命の誕生という場になすざわれたことは貴重な経験だった。

香りの感覚はどっけ好き嫌いが激しい。精油の成分による心身への影響もさることながら、まず好みの香りであることが前提となる。それゆえに、レッスンの際に好き嫌いをはっきり言えるのも、アロマテラピーならではの。それに香りはデリケートで、体調や気分にも左右され易い。好みの香りであっても体調によって香りのニュアンスは変わってくるのだとか。だから日々好きな香りに接していると、体調の変化や病気の前触れも敏感に感じとれるという。毎日の体調管理のバロメーターとして、香りが役立つというのも興味深い。

北欧に興味を抱き、北欧雑貨にも造詣が深い西村さんは、レッスンで使用する香りの道具たちも、自ら北欧で買い求めたものを上手く活用している。香り

北欧のインテリア——自らのライフスタイルがそのまま教室にも活かされている。昨年夏には自由が丘の北欧雑貨店で 北欧の森の香りのルームフレグランスのワークショップを催し、北欧の森をイメージした香い手掛けた。香りはインスピレーションを沸き立たせ、記憶を呼び起こしてくれる。そんな香りの妙を体験できるのも、アロマテラピーの楽しみのひとつだ。

これからアロマテラピーを始めたい人へ「とあえず道具は必要ありません。まずは、好きな香りを3種類だけ選んで買ってみてください」とアドバイスする西村さん。使い方もいたって簡単。マグカップに熱湯を半分ほど入れて、そこに精油を数滴垂らすだけ。玄関・リビング・寝室へと持ち運びもできるので便利だ。香りが弱くなったら、熱湯を注ぎ足せばいい。朝の起き掛けに、夜のくつろぎの時間や就寝前に……これなら手軽で安全に香りを楽しむことができる。香りを楽しむだけなら道具や深い知識も必要ない、一定のルールに従えば後は工夫次第だ。カタチにこだわらなく、大らかな気持ちで始めてみたい。

好きなもの、そして好きな香りに包まれて過ごす素晴らしさを自ら実践している西村さん。これからも自由に、より魅力的に、香りの世界を広げて行きたいと抱負を語ってくれた。暮らしを豊かにするエッセンスとして、私たちも、気軽に、もっと積極的に香りを取り入れてみたい。

■ワークショップ・レッスンスケジュール
6/24月 香ラベンダーリースづくり（マクロビオティック料理教室）
8/3土 北欧の森の香りのルームフレグランス（リビング北欧食器・ファブリックkukuya）
詳細はWebサイトをご覧ください。



●ラベンダーリース

Weekend Hiking Summer

週末ハイキング案内

白馬乗鞍岳・白馬岳・蓮華温泉

Hakuba-Norikuradake 2,469m Shiroumadake 2,932m Renge-Onsen

後立山連峰北部に位置する白馬岳。高山植物の宝庫として知られ、眺望、残雪、花、温泉など夏山の魅力に溢れた北アルプスの入門として人気の山だ。白馬岳へ至る最も一般的なルートは大雪渓コースだが、ご紹介するのは梅池高原を起点に、白馬乗鞍岳を経て白馬大池から白馬岳へ登り、帰路は蓮華温泉に下るコース。危険な箇所もなく、豊富な花々に加えて、天候に恵まれれば素晴らしいパノラマが待っている。蓮華温泉は泉質の異なる4つの野天風呂があり、野趣あふれる秘湯として知られている。白馬大池もしくは白馬山荘泊で最低でも2日が必要。

Access > ①JR長野新幹線・長野駅 長野駅東口バスから、約1:30 梅池高原
帰路②蓮華温泉 長野駅東口バスから、約1:00 JR大系線・平谷駅
③上信越自動車道・安曇野ICまたは長野自動車道・安曇野IC どちらも約1:00 白馬
白馬館駐車場 JR白馬駅まで徒歩5分（100台・1日4,000円）*登り口と下り口が異なるため、車より先着利用の方が便利です。
車利用の場合は、行き:白馬駅 梅池高原（バス25分）/ 帰り:平谷駅 白馬駅（JR大系線約45分）

Course time > 梅池高原 → 梅池パノラマウェイ（ゴンドラ・ロープウェイ0:30） → 自然園駅 → 1:15 → 天狗原 → 1:00 → 白馬乗鞍岳 → 1:00 → 白馬大池 → 2:00 → 小蓮華山 → 0:40 → 三国境 → 1:00 → 白馬岳 → 0:45 → 三国境 → 0:40 → 小蓮華山 → 1:20 → 白馬大池 → 1:00 → 天狗ノ庭 → 1:20 → 蓮華温泉
total > 12時間（休憩を含み、歩行時間）※ゆっくり歩いた際の参考タイムですが、お子さま連れの場合や体調などによって変わります。



●梅池パノラマウェイ Tel.0261-93-2255 1,720円・子供850円（片道） http://www.nsd-hakuba.jp/
●白馬山荘・白馬大池山荘 Tel.0261-72-2002 ともに9,000円 1泊2食 白馬大池山荘にはデニム地蔵が
●蓮華温泉ロッジ Tel.090-2524-7237 9,000円 1泊2食 野天風呂入浴のみ:500円 9:00～15:00 テム地蔵 http://w2.avis.ne.jp/rengel/

北欧スイーツキッチン

北欧の美味しいお菓子 ブルーベリーヨーグルトゼリー



- 材料（100cc容量カップ4個分）
- ・ヨーグルト（無糖）……………100g
 - ・生クリーム……………100g
 - ・牛乳……………60g
 - ・クリームチーズ……………30g
 - ・てんさい糖……………25g
 - ・板ゼラチン……………2枚（3g）
 - ブルーベリーソース
 - ・白ワイン……………50g
 - ・ブルーベリー……………40g
 - ・てんさい糖……………30g
 - ・レモン汁……………小1/3
 - 飾り用
 - ・ブルーベリー、ミント……………適量

- 作り方
- ①板ゼラチンをたっぷりの水でふやかしておく。
 - ②なべに牛乳を入れて沸騰させ、てんさい糖、ふやかした板ゼラチンを加えて溶かし、人肌に冷ます。
 - ③室温でやわらかくしたクリームチーズとヨーグルトを泡だて器でよく混ぜ、を加えてさらによく混ぜる。
 - ④生クリームを8分立てに泡立ててに混ぜる。
 - ⑤器に入れて冷蔵庫で約30分冷やし固める。
 - ⑥ブルーベリーソース レモン汁以外の材料をなべに入れて、ブルーベリーをつぶしながら沸騰させる。弱火にして、粒がほとんどなくなりソース状になったら火を止める。レモン汁を加え冷ましておく。
 - ⑦の上にソースをかけ、再び冷蔵庫で冷やす。いただく際にブルーベリーとミントを飾る。

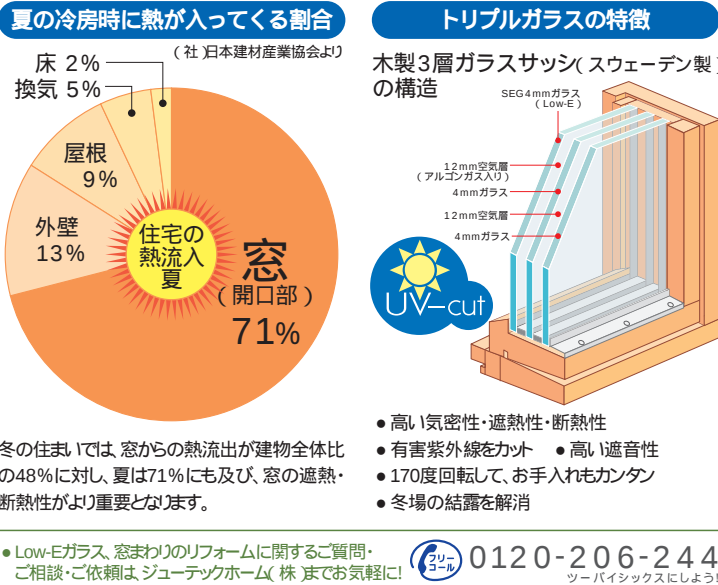
*協力/自然菓菓子工房OCO

WELLDO Check!!

夏の暑さ対策+冷房費の低減!

遮熱LOW-Eガラス

夏の暑さ対策として最も効果的なのが、屋根の遮熱性能と窓の遮熱・断熱性。とりわけ「窓からの熱の流入」が建物全体の7割にも及びます。何より窓の遮熱性・断熱性が重要です。そこでおすすめなのが、遮熱タイプの「Low-Eガラス」。室内への熱の流入を抑えて紫外線をカットし、ガラスの間には、熱抵抗が大きく対流にくいアルゴンガスが充填され、より高い断熱効果をもたらします。それにより冷房費も大きく低減でき、内装や家具などを日焼けから守ってくれます。ジュテックホームでは木製3層ガラスサッシとアルミ樹脂サッシにこの特殊なガラスを採用。住まいのスタイルやデザインに応じてお選びいただけます。もちろん窓まわりのリフォームにも対応。快適でエコな夏を迎えませんか。



差出有効期間
平成27年5月
31日まで
切手不要

(受取人)

横浜市都筑区新栄町4-1

ジュテックホーム株式会社

快適生活情報誌ウェルドゥ編集係 行



お名前	フリガナ	ご年齢	歳
		性別	男 ・ 女
ご住所	〒		
お電話	- -		
E-mail	@		
ご職業			
同居のご家族	単身 ・ 夫婦 ・ 夫婦と子供1人 ・ 夫婦と子供2人 夫婦と子供3人以上 ・ 親と同居 ・ 3世代同居 その他 ()		

↑ 折り線(谷折り) ↑

お手数ですが、個人情報保護のため、折り線に沿ってを谷折りにして、のりしろ部分を糊付けして貼り合わせてください。

【読者プレゼント応募ハガキ】

- 応募方法 / 上記ハガキに必要事項および裏面のアンケートにご記入の上、キリトリ線で切り離して、折り線に沿って貼り合わせてください。切手は貼らずにそのままポストに投函してください。
 - 応募締切 / 2013年7月31日必着
 - 当選発表 / プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。
- ご記入頂いた個人情報ならびにアンケートの内容はプレゼント発送および資料請求やご案内などの発送目的で使用させていただきます。ご記入頂きました個人情報は、ジュテックホーム株式会社が責任をもって管理・保管致します。

のりしろ

Present

必要事項および裏面のアンケートにご記入ください。



写真の色合い等は実際と異なる場合があります。

読者プレゼント!

フィンランドのオーガニックコスメブランド フランシラ
のオーガニックハーバルファーマーグオイルを3名様にプレゼント! オーガニックハーブ&オイルのコンビネーションが、肌にハリを与え引き締めます。

- ゼラニウムの甘い香り+ローズマリーのスッキリとした香り
- スポーツの後、ボディラインが気になる際に。
- 内容量 / 90mL
- 応募締切2013年7月31日必着
- 発表は発送 8月 をもって代えさせていただきます。

R100



PRINTED WITH
SOY INK

この情報誌は、古紙配合率100%再生紙を使用し、環境にやさしい植物性大豆油・インキで印刷しています。

快適生活情報誌WELL-DO Vol.27 2013SUMMER(夏号) 2013年6月10日発行(年4回発行)
本誌の写真および記事の無断転載はお断りします。

Information

お役立ち情報

こんなこと相談できるの?—にお応えします。
WELLリフォームの
暮らし*いろいろサポート!

高機能注文住宅で培った技術をもとに、大がかりなリノベーションから部分改修まで、WELLリフォームは、これまでも様々なリフォームを手掛けて参りました。そして住まいの安心と快適のために、お客さまの満足度を大切に、質の高いリフォームをご提供しています。それは、ちょっとしたリフォームやハウスクエアなど、ほんの些細なご依頼であっても同様です。「こんなこと相談できるの?」という声にお応えします。住まいのことでお困りのことは、まずお気軽にご相談ください。

*たとえば.....

- 間仕切り壁でちょっとした間取りの変更をしたい
- ツーバイ住宅のリフォームは難しいと聞いたけれど、しっかりと対応してもらえるのだろうか...
- 輸入サッシやウッドデッキ、ウッドバルコニーなどのメンテナンスで困っている
- 本棚、コーナー棚、コルクボード、収納スペースなど簡単な造作にも、応じてもらえるのだろうか...

*そこで、実例の一部をご紹介します!



他の些細なことでもお気軽にご相談ください。

毎週土・日はリフォーム相談会開催中!

ご質問・ご相談・ご依頼は ● ジュテックホーム(株)WELLリフォーム
フリーコール0120-206-244までお気軽に!

Exhibition

おすすめ展覧会情報

朝日新聞創刊135周年・テレビ朝日開局55周年記念

プーシキン美術館展 フランス絵画300年

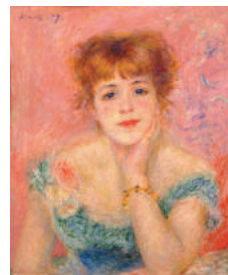
Masterpieces of French Paintings
from the State Pushkin Museum of Fine Arts, Moscow

知る人ぞ知る、フランス絵画の宝庫ロシア。17世紀古典主義の巨匠ブッサンにはじまり、18世紀ロココの代表プーシェ、19世紀のアンゲル、ドラクロワ、ミレー、印象派やポスト印象派のモネ、ルノワール、セザンヌ、ゴッホ、そして20世紀のピカソやマティスまで——。プーシキン美術館のコレクションの中核をなすフランス絵画の質の高さは、フランス本国もうらやむほどのものです。本展では、選りすぐりの66点で、フランス絵画300年の栄光の歴史をたどります。なかでも、ルノワールの印象派時代最高の肖像画と評される《ジャンヌ・サマリーの肖像》は、最大の見どころです。「ロシアが憧れたフランス」の粋を、どうぞお楽しみください。

2013.7.6(土)~9.16(月・祝)
横浜美術館

- 開館時間 / 10:00 ~ 18:00
(8月、9月の金曜日は20:00まで開館、入館は開館の30分前まで)
- 休館日 / 木曜日
(ただし8月1日、15日は開館)
- 観覧料 / 一般1,500円、
大学・高校生1,200円、中学生600円
* 小学生以下無料
* 毎週土曜日は高校生以下無料
(要学生証、生徒手帳)
* 障がい者手帳をお持ちの方と介護の方1名は無料

- アクセス
* みなとみらい線「みなとみらい1駅」
5番出口より徒歩5分
- JR線・横浜市営地下鉄線「桜木町」動く歩道を利用、徒歩10分
- お問い合わせ / 03-5777-8600(ハローダイヤル)
- http://pushkin2013.com/



ピエール・オーギュスト・ルノワール
《ジャンヌ・サマリーの肖像》1877年
油彩、カンヴァス 56×47cm
© The State Pushkin Museum of Fine Arts, Moscow

お住まいに関する
ご相談・ご質問はお気軽に



0120-206-244
ツーバイシックスにしよう!

理想の住まいをカタチに。

JUTEC HOME

ジュテックホーム株式会社

一級建築士事務所・宅建物取引業
〒224-0035 横浜市都筑区新栄町4-1 Phone 045-595-3222
www.well-do.com

ジュテックホームモデルハウス ● 営業時間 / 10:00 ~ 17:00
● 水曜・年末年始定休