

手づくり ちょっと<sup>プラス</sup>

# アロマ&栄養 講座

## 開催レポート

今回のテーマ  
「夏の暑さを乗り切るポイント」

7月30日にひかり薬局福室店にて、  
薬剤師&管理栄養士による健康講座を開催いたしました。  
血流計測定体験、薬剤師によるお薬相談もあり  
イベント当日にはたくさんの方に参加いただきました！

★参加いただきました皆様、ありがとうございました★



### 夏本番に向けて・・・目的別の アロマスプレー作り

暑くてだるい・・・

すっきり リフレッシュ

寝苦しい夜に・・・

ぐっすり リラックス

レジャーのお供に・・・

虫バイバイ！

お風呂あがりに・・・

お肌♡しっとり

### 薬剤師による 手作りアロマ講座



香りを試して・・・  
好きな香りはこれ！+目的・・・  
リラックスが一番人気 ♡  
でも虫バイバイ（虫よけ）は  
意外と良い香り♪と好評です★



「アロマクラフト作り」は初めてという方も  
多く、アロマセラピーとは？注意点は？  
健康や暮らしに役立つ  
アロマセラピー利用法もお伝えしました★

作り方は、混ぜる順番を  
守ればとっても簡単！  
親子で参加、お友達同士等  
とてもなごやかな雰囲気  
の講座となりました♪

### 管理栄養士による ちょっと<sup>プラス</sup> + 栄養講座



お手軽♪

暑さに負けない体をつくろう

### ジンジャエール作り

体の中を温める「しょうが」を  
使った手軽なジュースを紹介



暑いと冷たい食べ物

ばかり・・・すると体の中が  
冷え、「だるさや疲れ」の  
原因になることも!!

そんな「夏の冷え」から  
体を守るお食事のポイント  
<sup>プラス</sup> 体温高め食材「しょうが」  
でお手軽ジュース作り♪



夏に「冷える」って？  
冷えやすい原因は？  
今回のおすすめ食材  
「しょうが」以外にも  
「胃腸の冷え」を防ぐ食品やレシピを  
ご紹介！



しょうが+はちみつ+レモン汁  
に炭酸水を加えれば・・・  
自然な甘さのジンジャエールの  
できあがり♪「おいし〜い！」  
と大好評でした★



### ★血流計測定体験★

<sup>プラス</sup> お薬相談



自分の血行状態を測定し、  
体の状態を知ろう！



薬剤師から食事や運動等  
ちょっぴりアドバイス♪