



エンジョイライフ6月号です♪

新生活が始まり、GWが終わり、少し疲れてしまっている人も多いのではないのでしょうか(´_ゝ´)
今年の5月は比較的少し肌寒い日が多い気がします、暑い夏はすぐそこなのでしょうね(´_ゝ´)
6月は梅雨の時期に入ります！
今回はちょっとした梅雨の豆知識をご紹介しますと思います(´^`)

↑梅の雨と書く理由

梅雨(つゆ)という天気の変化に梅が使われるのはこの雨ばかりの気候が続く時期にちょうど梅が実る頃だからというのが一般的な通説です。
またばいとう読む場合はカビが生えやすいという意味の霪雨と書きますが、このばいの漢字を旬の時期の梅に当てたという説も。

❀つゆという語呂の語源豆知識❀

梅に雨と書いてつゆとは普通の漢字の読み方では読めませんよね。もともとつゆという雨が降る季節を指す言葉がありそれに梅と雨を当てたと考えるのが自然です。
このつゆには木の葉などの上の雨水を指す露(つゆ)とをかけている、または梅が完熟してつぶれる潰ゆ(つゆ)という古い言い方のふたとおりの説が有力となっています。

↑梅雨入りはどこで決められるのか

天気予報では気象庁が発表していますが実際にこの梅雨入りを決めてるのは各地方における予報中枢官署(関東なら水戸・前橋・熊谷など8箇所)がそれぞれの地域で1週間の予報を出してそれぞれ決めています。
ご自分がお住まいの地域はどこで梅雨入りが決められているのか興味のある方は地方気象台で検索するとwikiにまとめられているので一覧を見ることができますよ。

↑梅雨は日本だけのものではない

梅雨の豆知識その8は梅雨は日本だけで起こることではないということの紹介です。
東南アジアで起こる雨季=梅雨であるため、各国にはそれぞれ日本の梅雨と同じ意味を持つ言葉があります。
中国や台湾では同じ梅雨と書いてメイユー。韓国では梅雨の時期はチャンマと呼ばれています。

↑梅雨の落ち込んだ気持ちを変える香り

気分がスッキリしないことも多い梅雨の時期はアロマで気分をリフレッシュしてみましょう。
おすすめなのはさわやか系の香り。ミント系は副交感神経でにぶった頭をスッキリと目覚めさせてくれますよ。
柑橘系ならばレモンもよいのですがゆずの香りなどいかがですか。和風な雰囲気梅雨の季節とマッチしておしゃれな雰囲気も楽しめます。
柑橘系の香りにも憂鬱な気持ちを吹き飛ばすさわやかさがあるので、香水を選ぶときにもシトラス系にすることで周りの人の気分転換にも一役買ってくれるでしょう。

梅雨の時期におすすめのアロマの使い方♡

梅雨のジメジメ対策にぴったりな、アロマオイルの使い方をご紹介します♪
ディフューザーは水なしタイプを！！

梅雨時期にアロマディフューザーを使うなら、ネブライザー式やアロマストーンなど、水で薄めないタイプのディフューザーを検討しましょう。
タンクに水を入れて使う「超音波式」は、水蒸気が発生するので湿度の高い季節には不向きです。
またタンク内にカビが繁殖しやすく、かえって不衛生になることもあります。
ディフューザーがなくてもティッシュや木のお皿、お湯をはったマグカップなどにアロマオイルを数滴垂らすだけで、よい香りがふわっと広がります。



少し憂鬱な梅雨の時期ですが、アイテムを少し取り入れるだけで気持ちが楽になるかもしれませんね(*^^*)

蒸し暑くなり、体調も崩しやすくなるので、皆さん身体に気を付けて乗り切りましょう！！

ではまた来月よろしくお願いします☺

