

暮らしに、やさしい香りを。

手づくり アロマサシェレシピ

クローゼットや引き出し、バッグの中に。
お気に入りの香りがふんわり広がる、
世界にひとつだけのアロマサシェを作しましょう。

材料 (1個分)

- ☐ 小さな布袋
(オーガンジー・リネンなど)
- ☐ ドライハーブ
(ラベンダー・ローズ・カモミールなど)
- ☐ コットン または 木製チップ
- ☐ お好きな精油 2〜5滴
- ☐ リボン (お好みで)



作り方

1 香りをつける



コットンまたは木製チップに
精油を2〜5滴垂らします。

※香りが強いと感じる場合は
2滴程度から始めましょう。

2 袋に入れる



ドライハーブと
香りをつけたコットンを
布袋へ入れます。

3 リボンで結ぶ



袋の口を結んだら完成です。

制作時間：約5分

おすすめの香り



ラベンダー
やさしく穏やかな香り



オレンジ
明るく親しみやすい香り



サイプレス
森林浴のような清々しさ



フランキンセンス
落ち着いた香り
上品な香り

※記載の精油は一例です。お好みの香りでお楽しみください。

香りを長く楽しむコツ



直射日光を避ける



高温多湿を避ける



香りが弱くなったら
精油を1〜2滴追加する

ワンポイント

精油が直接布や家具に触れないよう、
ご注意ください。

楽しみ方いろいろ



クローゼットに



引き出しに



バッグの中に



枕元に



車の中に



Haruka Re:Life Lab.

香りを暮らしに取り入れ、
毎日を心地よく過ごすための
ワークショップや講座を開催しています。

香りで整える暮らし講座 (全5回)

精油の基礎から日常への
取り入れ方まで、初心者の方にも
わかりやすく学べます。

香り診断ワークショップ

ご自身に合う香りを見つけながら、
香りとの付き合い方を
楽しく体験できます。

Instagram

香りのある暮らしを
発信しています。



@harukarelifelab