



ベストウェイ通信

2016年 初夏号 No. 5

ここにもあった！隠れ家カフェ
～SupirCafe スピールカフェ～

ベストウェイのビルの前を走る国道176号線、ここを南下すること10分。古民家をリノベーションした、とってもステキなカフェがあります。

2階建てですが、こじんまりしているので、見過ごしてしまいそうになる、まさに隠れ家カフェです。

店内は落ち着いたアジアンテイスト。バリ島をイメージした家具や置き物がセンス良く並べられ、異国の空間が広がります。迎えてくれるのは、気さくで可愛い女性店長さん。ここを一人で切り盛りされています。そんな店長さん、元長距離トラックのドライバーだったそうで、お店の名前の『スピール』は、バリ語で『ドライバー』！！そして店内の装飾すべて、なんと店長さん自らが廃材をリメイクした手作りです！店長さんの思いがあふれています。



カフェの定番！
シフォンケーキ ￥200
クリームブラス ￥50



ママもうれしい！
キッズ丼 ￥550
(お菓子+飲み物付き)



腹ぺこさんに！
デリチキ丼 ￥850
(スープ付き)

1階はカウンター、テーブル、ソファ一席がゆったりと並べられ、2階には、10人は入れる個室や、おもちゃや絵本が充実したキッズスペースもあります。ゆったりお一人様を満喫するもよし、ワイワイ女子会やママ友会を開催するもよし。何度でも訪れたい！と思ってしまう、そんなスピールカフェで、楽しいひとときを過ごしてみませんか。

スパールカレー	￥700	★MENU★	
ナゴレソブ	￥850		
カレーリア+サラダ	￥750		
ホットコーヒー	￥400	ストレートティー	￥400
クリームテ	￥450	マンゴージュース	￥300
		他	



豊中市日出町 1-3-3
TEL 06-7506-2901
Open 10:00 Last order 18:30
定休日 日曜日 (臨時休業有り)

美味しいお料理、心地よく流れる音楽、落ち着いた店内。『もう少しいたい...』と、長居したくなるお店です。

貯まる！ 使える！
T-POINT



ベストウェイケアアカデミーで
T-POINTが使えます！

貯まる！その1
受講料 200円(税別)につき1ポイント！



お申込み→開講式当日→
※受講料を個人で支払われた方対象です。



貯まる！その2
スクーリング来校時に 10ポイント！



事務所でTカード提示→
※授業を受けた日に限ります。



貯まる！その3
説明会参加時に 100ポイント！



説明会参加時にTカード提示→
※参加時にTカードをお持ちの方に限ります。



貯まる！その4
紹介してくれたら 100ポイント！



紹介者入校後、事務所へ→
※紹介時にTカードをお持ちの方に限ります。



アロマで認知症予防

～なんとすごいアロマのチカラ～

◇アロマセラピーって？◇

アロマとは芳香、セラピーとは療法のことを言います。

花や草木など、植物の芳香成分から作られる『精油（エッセンシャルオイル）』の効能で、心や体を健康に導く自然療法です。

リフレッシュやリラククス効果はもちろん、花粉症の緩和や疲労回復、安眠、ホルモンバランスや自律神経を整えたり、肌トラブルの改善、などなど、とってもたくさんの効能があります。

そのアロマセラピーで、認知症の予防ができることが、近年の研究で明らかになりました。

◇なぜ認知症予防に効果的なの？◇

認知症を発症するときに、一番最初にダメージを受けると言われる『嗅神経（においを司る神経）』に精油が作用し、ダメージを予防、軽減すると言われています。

◇どんな精油を使えばいいの？◇

朝は交感神経を刺激（脳を活性化）させる精油、夜は副交感神経を刺激（脳を沈静化）させる精油を使い分けます。

朝と夜の自律神経の切り替えを助ける働きをします。

朝用精油は、

ローズマリー
集中力、記憶力が
増す効果があります

+

レモン
リフレッシュ、気分を
高める効果があります

夜用精油は、

ラベンダー
リラククス、安眠効果
があります

+

オレンジ
不安や緊張を和ら
げる効果があります

それぞれ、2：1の割合で使用します。
100%天然の精油をお使い下さい。

◇日々の介護にアロマを◇

アロマを介護に取り入れる事で、介護される側も介護する側も香りで癒され、気分転換でき、お互いに良い効果をもたらすことが期待できます。



アロマセラピーは、良い香りと感じることで、効果があらわれます。効能を優先せず、自分の好みの香りであるかを確認しましょう。

持病をお持ちの方や妊婦さんは、お医者さんとご相談のうえお使い下さい。

～認知症予防アロマスプレーを 作ってみましょう～

*用意するもの

- ・精油
《朝用》 ローズマリー10滴+レモン5滴
《夜用》 ラベンダー10滴+オレンジ5滴

- ・無水エタノール
- ・精製水
- ・スプレー容器（50ml用）



*作り方

- ① スプレー容器に無水エタノールを5ml入れる
- ② 精油を加え、蓋をして一度振り混ぜる
- ③ 精製水を容器の肩までいれ混ぜる

朝と夜にそれぞれ数回スプレーします。
肌に直接スプレーせず、お部屋の空間、衣服、寝具、カーテンなどにスプレーして下さい。

このアロマスプレーは、認知症予防に限らず、朝用は勉強部屋に使って集中力を高めたり、夜用は寝る前に寝室で使って安眠効果を高めたり、色々とお試しできます。

**みなさんも生活の中にアロマを取り入れて
アロマのチカラを楽しんで下さい！**

発行 **ベストウェイケアアカデミー**
〒561-0831 豊中市庄内東町1-7-10-4F
TEL06-6335-3288 <http://www.e-bestway.net/>