

暮らしナチュラリスト入門
心地よく暮らすための27のレシピ
川村康子 | 著
A5判、128頁
(表紙4色 | 本文1色)
定価(本体1,800円+税)



川村 康子
Yasuko Kawamura

札幌市出身。仙台市在住。〈暮らしナチュラリスト〉主宰。〈笑むSTYLE〉代表。自然素材の重曹とクエン酸をベースにした「エコ&カジュアルな家事」、略して「エコ家事」を提唱。エコ家事プランナーとして、新聞、テレビ、セミナー、イベントなど、さまざまな場で、肌と自然に優しい暮らし方を紹介。2009年4月から河北新報夕刊に「笑むと『エコ家事』」を2年間にわたり連載。2015年2月、「SENDAI for Startups! ビジネスグランプリ2015」において「生きることに向き合い輝く女性たちへ。暮らしナチュラリスト養成講座」の事業プランで奨励賞受賞。現在、〈暮らしナチュラリスト〉の養成に取り組むほか、行政や企業が主催する各種セミナーの講師、NHKカルチャー仙台教室の講師などを務めている。ハーブコーディネーター、整理収納アドバイザー。

自然素材の優しさと力強さを
こころ・からだ・くらしに生かすヒント集！

暮らしナチュラリスト入門

心地よく暮らすための27のレシピ

川村 康子
Yasuko Kawamura



掃除はキレイ！
でもキレイにしたい方、
本書を推薦します！

井上きみどり
Kimidori Inoue

漫画家・コラムニスト。震災復興、放射能、女性と子どもの病気、国際協力をテーマにした漫画、イラストコラムを連載中。仙台市在住。主な著作に『ふくしまノート』(竹書房)、『わたしたちの震災物語』(集英社)、『オンナの病気をお話ししましょ。』(集英社)、『週刊きみどり』(河北新報連載)など多数。



井上きみどりさん
推薦！



「私、掃除キレイなんですよ」



川村さんのその一言にまずビックリ。掃除は頑張るもの、「エコな暮らし」は我慢や不便を強いるものと思いでいた私は、川村さんに会うたびに目からウロコと汚れが(笑)ボロボロと落ちていきます。

井上きみどり

Le'a kūlou a ka lawai'a, ua mālie

暮らしナチュラルリスト入門 心地よく暮らすための27のレシピ 川村 康子 Yasuko Kawamura

目次

第1章 心地よいスキんケア

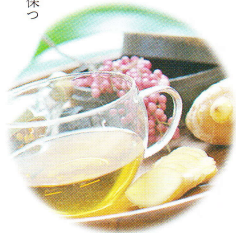
- エッセー 1 入浴剤
- レシビ 1 手作りバスボム
- エッセー 2 歯磨きペースト
- レシビ 2 重曹の歯磨きペースト
- エッセー 3 炭酸洗顔
- レシビ 3 アロマ炭酸ジェル
- エッセー 4 シャンプー
- レシビ 4 ほのかに香る液体せっけんシャンプー
- エッセー 5 オイルマツサージ
- レシビ 5 ココナツツシユガーストラップ
- エッセー 6 せっけん
- レシビ 6 カモミールの練りせっけん
- エッセー 7 ハーブ
- レシビ 7 ハツカの虫よけスプレー

第2章 心地よいキッチン&サニタリーケア



笑むの

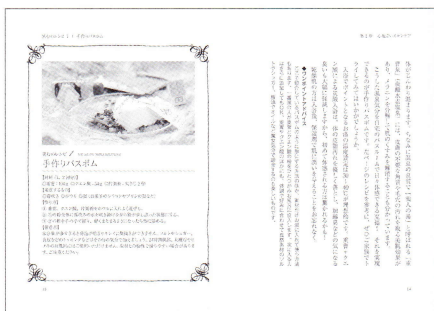
- エッセー 8 キッチンケア
- レシビ 8 ふんわり香るキッチンソープ
- エッセー 9 ハーブビネガー
- レシビ 9 華やかハーブビネガー
- エッセー 10 クレンジナー
- レシビ 10 ふわふわホイップクレンジナー
- エッセー 11 消臭ジェル
- レシビ 11 アロマカラージェル
- エッセー 12 かんまつ類
- レシビ 12 ホットミカン水
- エッセー 13 がんづき
- レシビ 13 オリジナルがんづき
- エッセー 14 洗面所のお片づけ
- レシビ 14 洗面所の整理収納
- エッセー 15 エアスプレー
- レシビ 15 香るエアスプレー
- エッセー 16 アロマ柔軟剤
- レシビ 16 ナチュラル柔軟剤
- エッセー 17 洗濯槽ケア
- レシビ 17 漂白ペースト
- エッセー 18 キッチンのキレイを保つ
- レシビ 18 キッチンの整理収納



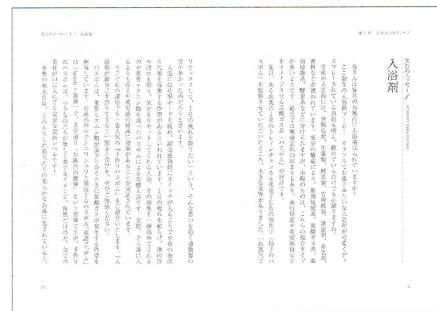
第3章 心地よい暮らしケア

笑むの

- エッセー 19 ハッピーお掃除(玄関とトイレ)
- レシビ 19 香るシューズキーパー
- エッセー 20 ハッピーお掃除(リビングとバスルーム)
- レシビ 20 黒糖シンジャリシロップ
- エッセー 21 ハッピー子育て
- レシビ 21 ココナツツリップ
- エッセー 22 いざという日にも
- レシビ 22 サバ缶のおみそ汁
- エッセー 23 重曹のサマリ
- レシビ 23 トロナ敏石
- エッセー 24 クエン酸、ビネガーのサマリ
- レシビ 24 クエン酸
- エッセー 25 せっけん、セスキ、酸素系漂白剤
- レシビ 25 せっけんの実
- エッセー 26 自然素材のサマリ
- レシビ 26 ハワイアン・シー・ソルト
- エッセー 27 アロハスピリット
- レシビ 27 心に響くアロハスピリット



14頁 | 15頁 ● 第1章、笑むのエッセー・笑むのレシピ



12頁 | 13頁 ● 第1章、笑むのエッセー

下記のとおり申し込みます。

年 月 日

申込書 [FAX申込兼用]

fax.022-279-5510

暮らしナチュラルリスト入門

心地よく暮らすための27のレシピ

川村 康子 ISBN978-4-9908969-0-4

部

定価(本体1,800円+税) 送料200円(3部以上の場合は送料サービス)

- FAXの場合は必要事項をご記入の上、この面をそのまま送信願います。
- お支払いは郵送した現品に同封されている郵便振替用紙でお振り込み願います。
- 小社ウェブサイトからのお申し込みも可能です。
- アマゾンでもご購入いただけます。

● 領収証発行を希望 (宛名:)

● 住所 〒

● お名前(フリガナ)

● E-mailアドレス

● 電話番号

● ファックス番号

お客様の個人情報は、申込契約の履行、弊社からの商品・サービスのご案内以外の目的には使用いたしません。

h o h o e m u

笑むSTYLE® 宮城県仙台市青葉区貝ヶ森1-9-15 〒981-0942 tel.080-1834-6800 fax.022-279-5510

✉ hibiscus@fancy.ocn.ne.jp URL <https://www.emustyle.com/>

担当