

けやきの風

「毎日の3分スキンケア」できれいな肌に！

美容家の小林ひろ美さんによると、時間をかけなくても、ポイントを押さえるだけで美肌してくれるスキンケアがあると言います。ステップは落とす、潤す、フタをするの3つです。

◆クレンジングはこすらないこと

手のひらにクレンジング剤をとって温め、顔全体に押さえるがらのせませす。あご下からこめかみに向けて、くるくる円を描きながらなじませましょう。小鼻や目のまわりは親指でなじませます。洗い流す前にティッシュペーパーをあて、油分を吸いとるのがポイント。しっかりと洗わずに済みます。あとはたっぷりの泡を顔に広げ、とくに皮脂が多いTゾーンは指の腹を回転させながら洗います。

◆化粧水は少しずつ重ねつける

化粧水は500円玉くらいのおおきさの量を手のひらにのせ、両手の手のひらを合わせて温めます。顔の内側から外側に向け、移動させるようにつけ

ましょう。次に、1000円玉くらいの化粧水を指の腹になじませ、顔を優しくタッピング。トントンとつけるのがポイントです。最後に、1円玉大くらいの化粧水を手のひらにとって温め、顔全体に押しあててつけましょう。

◆乳液はスタンプを押すように

乳液も手のひらにとって温めたら、手のひら全体で顔にスタンプするようにつけていきます。このとき、朝は顔の外側から中心に向かってつけることで、乾燥しがちなUゾーンをケア。夜はリンパの流れに沿うように、中心から外側に向かってつけます。

◆クリームでフタをする

最後にクリームをつけてフタをします。フタをするので、化粧水や乳液で補った潤いを逃しません。クリームを手のひらにとって温めたら、手のひらを優しく顔に押しつけます。顔の中心から外側に向けて、少しずつ移動させながら押しつけるのがコツです。

とくに乾燥しがちな目のまわりは、重ねつけしたい部分。中指と人差し指、薬指の3本の指の腹にクリームをつけ、タッピングしましょう。そのあと、まぶたも同様にタッピングすることで、たるみを予防できます。

ときにはスペシャルケアもしたいもの。シートマスクを顔にのせて10分くらいおいたら、マスクの上から乳液をたっぷりおきます。指の腹でくるくるなじませると効果がアップします。そのあと、マスクを裏返して乳液をつけた面を顔に貼りましょう。同様に10分くらいおきましょう。

落とす

クレンジングはこすらない



潤す

化粧水は少しずつ重ねてつける



フタをする

クリームを手のひらにとって温めたら優しく顔に押し付ける

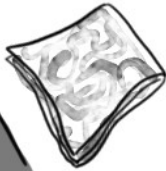


はなさき お悩み相談室

長方形スカーフ



正方形スカーフ



スカーフをとり入れたいけれど、うまく結べない¹⁰⁰

スカーフはファッションのアクセントにしたり、雰囲気アップしたりと、役立つ小物です。しかし、上手に結べないという悩みを持っている人は多いもの。そんなときは扱いやすい、小さなスカーフを選ぶといいでしょう。小さなスカーフなら大きさを気にせず、気軽にコーディネートに取り入れることができます。

おすすめの2つあり、まず、長方形のスカーフ。さっとフレロンに巻くだけで、細長いラインができ、顔まわりがすっきりします。とくに、端が斜めになったタイプ（剣先スカーフ）だと、よりシャープな印象を与えることができます。

もうひとつは、70cm四方くらいの正方形のスカーフ。薄手で張りが抑えめのタイプだと、ボリュームが出すぎないので、気後れせずに使えます。

「輪通し結び」にしてみました。対角線で2回折って三角形にし、右手で輪、左手で端を持ちます。首に巻き、右手の輪に左手の端のひとつを通しましょう。あとは、残りの端と先ほどの端を結べばでき上りです。シンプルなセーターなどによく合い、ネックレスをつけるよりも、顔まわりが華やき、小顔効果も期待できます。

名刺交換のマナー を再確認

みんな集まれ～！

大人女子部



まず、目下から目上に渡すこと。仕事上の取引関係にある場合は、受注者から発注者に渡すのがいいでしょう。一方、目上の人に先に名刺を差し出されたら受けとり、自分の名刺を差し出すときに、「申し遅れました」とひと言添えるとスマートです。

差し出すときは、名刺は名刺入れから事前にとり出しておき、名刺入れの上に乗せて両手で持ちます。胸の前あたりで持つと感じよく見えます。このとき、相手側から文字が読めるような向きにします。おじぎをして名刺を差し出し、社名や名前をはっきり言います。相手から名刺を差し出されたときも、両手で受けとります。このとき、「ちょうだい致します」とひと言添えると感じよく聞こえます。名刺を受け

とったら相手の名前を確認し、「～様ですね」と読み上げるのも好印象です。

名刺交換は立って行うのがルールです。このとき、テーブル越しに交換しないことも大切。座っていた場合なら、相手が見えたらすぐに立ち、相手の近くまで行きましょう。

受けとった名刺はテーブルに置きますが、自分の左上側に置くのが正解です。名刺が複数枚あるときは、一列に並べて置くのが基本です。



<ホウレン草の明太子あえ>

①ホウレン草は塩適量（分量外）を加えた熱湯でゆでて冷水にとり、水気をきる。根元を切ってから4cm長さに切り、しょうゆをふる。

②豆腐はキッチンペーパーに包んで重しをのせ、水きりをする。明太子は薄皮をとる。

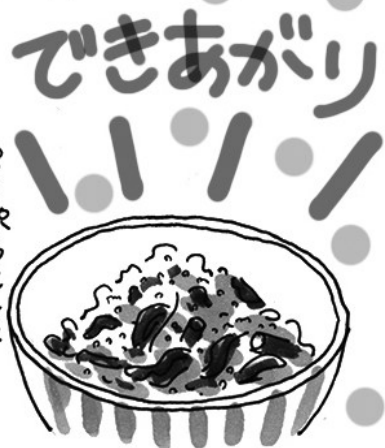
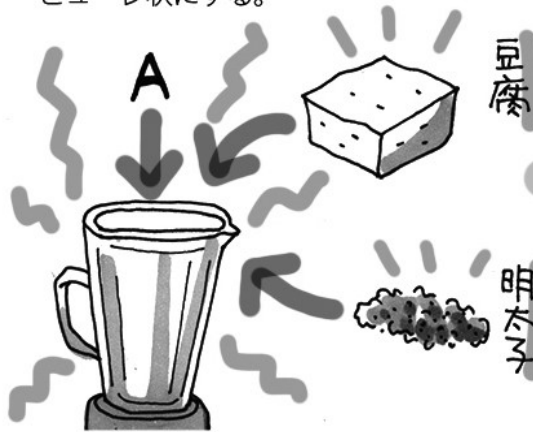
材料（4人分）

- ホウレン草.....1わ
- 絹ごし豆腐.....1/2丁
- 明太子.....1/2腹
- しょうゆ.....小さじ1/2
- A 酒.....小さじ1
- レモン汁.....小さじ1
- 塩.....少々



③ミキサーに豆腐と明太子、Aを入れて回し、ピューレ状にする。

④ホウレン草を③であえる。



おつまみメニュー

キッコーマン ホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>



脳トレクイズ

レベル★★★★

目標タイム5分

① イルカ	② サクラ	③ ムカデ	④ ボート	⑤ バナナ
↓	↓	↓	↓	↓
□□□	□□□	□□□	□□□	□□□
↓	↓	↓	↓	↓
スモモ	パンツ	トウフ	カメラ	ダイア
↓	↓	↓	↓	↓
□□□	□□□	□□□	□□□	□□□
↓	↓	↓	↓	↓
ペンキ	シラス	マグロ	ゴリラ	ゴラク
↓	↓	↓	↓	↓
□□□	□□□	□□□	□□□	□□□
↓	↓	↓	↓	↓
リキシ	メロン	アヒル	プリン	ゲイコ

左はしりとりになっています。マスを埋めて完成させましょう。

⑤④③②①
①②③④⑤
①②③④⑤
①②③④⑤
①②③④⑤
【お景のオノケイ】

1月のことば
仕事は
高貴なる
心の
栄養なり

(セネカ)

<古代ローマの政治家>





1月の見直し<タンパク質を摂る>



3食ともタンパク質を摂って元気に過ごそう！

タンパク質の重要性はわかっているけど、なかなか十分には摂れないという人も多いでしょう。そもそもタンパク質は筋肉だけでなく、骨や皮膚、内臓、血液、髪などを作るもととなります。たとえば、血液の約85%、筋肉の約80%、腸の約65%、脳の約45%をタンパク質が占めています。肌のハリや弾力と関係するコラーゲンもタンパク質の一種で、不足すると、しわやたるみ、肌荒れなどが起こり、肌の美しさにも関係します。たるみの原因にもなり得ます。髪がパサパサになったり、ツヤがなくなったりするのも、タンパク質不足が原因のひとつです。

ほかに、感情や記憶、睡眠に関係するホルモンを促したり、免疫抗体を作って免疫力を高めたりするのにも、タンパク質は欠かせません。さらに、体を動かすエネルギー源にもなり、毎日を健康に暮らすために必須なのがタンパク質なのです。

しかも、年齢が上がるほどタンパク質が重要になり、意識的に摂取していかなければなりません。筋肉量が少なくなると、「サルコペニア」と言って、筋力の低下につながります。糖や脂質がうまく代謝されず、糖尿病などの生活習慣病に発展することもあります。血液の流れが悪くなることで、疲れやすくなるといった弊害も出てきます。筋肉量を維持するためには、十分なタンパク質の摂取が欠かせないのです。

1日のタンパク質の摂取目標量は、男性の場合、18～64歳で65g、65歳以上で60gとされています。一方、女性の場合は、18歳以上で50g。食

品に含まれるタンパク質の量は、卵なら1個55gあたり6.7g、豆腐140gあたり7.4g、鶏もも肉40gあたり4.4g、プレーンヨーグルト130gあたり4.7g、牛乳120gあたり4.0gとなっています。

タンパク質は体にためられないので、まとめてとるのではなく、毎食、バランスよく摂ることが必要です。実際、1日の摂取量が十分でも、3食で偏りがあると、要介護に移行する手前の段階である「フレイル」が起こりやすいとされています。とくに朝食はタンパク質が不足しがちなので、意識して摂りたいもの。ヨーグルトや牛乳など、体への吸収が早い食品を活用するのがおすすめです。また、アミノ酸の一種である「ロイシン」を多く含む食品は、体のいろいろな組織を作るのに役立ちます。ロイシンは肉や魚、大豆などに多く含まれています。積極的に摂りましょう。

できれば、特定の食品に偏らないように、いろいろなタンパク源をバランスよく摂れるように意識したいものです。



生活「見直し」塾

change myself, change my life.

けやきの風編集部だより

新春のお喜びを申し上げます。良き新年をお迎えのことと存じます。皆様より格別のご厚情を賜り昨年3月8日に創業65周年を迎えることができました。心より感謝申し上げます。今年の干支は兎 『鳶目兎耳』鳶の目と兎の耳を持って知識と情報を集め仕事に生かしていきたいと思っております。

本年も昨年同様ご指導の程宜しくお願い致します。福岡市植物園の温室ではウサギのように見える「ウサギゴケ」の花が来園者を楽しませているそうです。長さ1cmほどで南アフリカ原産 その名前からコケの仲間かと思われませんが実は根にある袋で小さな虫を取り込む食中植物だそうです。長く伸びた花びらが耳のように見える可愛いウサギの顔、春先にかけて多くの花を咲かせるそうですよ。足を運んでご覧になっては如何でしょうか。

【笑う体に福来る】という教育学者の齋藤孝さんの講演のお話を少しご紹介します。よく笑う人は心身ともに若々しくそんな印象を持つことが多い。自分自身の感覚としてもみんなで笑い合っているときに若々しい心身になっている気がする。笑うと体がほぐれ笑っているときの体は普段の状態よりも活性化して若返っている気がする。「古事記」の天の岩戸のエピソードにも笑いが出てくる。アマテラスが隠れたとき神々がアメノウズメの踊りに大笑いする。アマテラスは外の盛り上がり気になって岩戸を開けてしまう。ここでの「わらう」は「咲う」と書かれている花が咲くような体になる。福も運も寄ってきそうな綺麗なイメージだ。笑う体に福来ると日々呟けば上機嫌に過ごせるのではないだろうか。以上

いかがでしたでしょうか。生活の中にお花を飾り花が咲くように「咲って」過ごしていきたいものです。店内はスイートピーのフルーティーな甘い香りが漂っています。生産・品質ともに世界一を誇る日本のスイートピーは海外でも高い評価をいただいています。1月21日は「スイートピーの日」です

ひらひらと舞う蝶のような花姿がフリルの妖精のようです。花言葉は【門出】この春のギフトには欠かせません。素敵なお花を贈り咲（笑）い合いましょう。

会社名： 有限会社 美松花園

住所： 〒810-0042

福岡県福岡市中央区赤坂1丁目2番1号

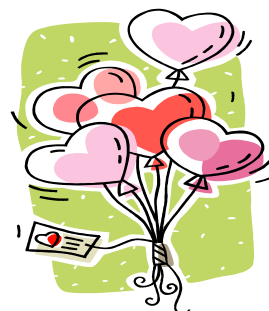
シャンボール赤坂 1F（赤い煉瓦のマンション）

赤坂けやき通り警固西交差点角 警固町バス亭前

地下鉄 赤坂駅 2番出口から国体道路方向徒歩3分

連絡先： 092-751-0106 FAX 092-781-0215

E-MAIL： sako0816@gmail.com



1月号、いかがでしたか？
来月もみなさんに
「けやきの風」を
お届けできますように！