

全労済エピソード募集「あなたがいるから、わたしがいる」入選作紹介

子どもがくれた ハンバーグと元気

福島県 34歳 女性

共働きの我が家での出来事です。ある日、娘が大好物のハンバーグを残していました。どこか具合でも悪いのかしら？すると、「あのね、おいしいからお母さんにあげようと思ってとっておいだの。お母さん、これ食べると元気になるかなって思って」と言うのです。まだ3歳の幼い娘の優しさに、思わず涙がポロリ。子どもはちゃんと見ているのですね、親の頑張りを。子どもから元気をいっぱいもらって、今日もお母さんは頑張るぞ！

プレゼント

5月上旬まではぼたんとしゃくやく
6月からはゆりやあじさいが楽しめます。

笠崎宮・神苑花庭園のご案内

ペア10組様へ入園券プレゼント 5月10日締切

ご希望の方はハガキで東兄弟印刷所迄ご応募ください。応募多数の場合は抽選によります。チケットは発送をもって発表とします。

あなたの作品集を作りませんか 10冊、20冊から簡単に作れます。

絵手紙、油絵、水彩、水墨、川柳、写真、日舞、バレエその他趣味は
いろいろ…お気に入りの作品や思い出のシーンをお持ちの皆様へ

印刷 は大量に作らないと安くならないとか、カラー印刷は高いという印刷の弱点を解消しました。

IT 技術の進化とともに印刷技術も変化し、10部、20部という小部数の出版物も安い価格で作れるようになりました。

自分史・図録・画集
本づくり一筋72年



合資会社 **東兄弟印刷所**
八女市祈禱院563 ☎0943-24-2111

アロマテラピー

若葉の緑もすがすがしく気持ちのいい毎日…けれども春先から初夏にかけては、1年の中で最も紫外線が強力な時期となります。皮膚に紫外線が長く当たりすぎると、ダメージから皮膚を守ろうとして作られたメラニン色素が沈着してシミになります。

健康な肌、若い肌であれば皮膚のターンオーバーも活発なため、だいたい28日周期で色素が表皮にまで押し上げられはがれ落ちていくのですがストレスや疲労などでその周期が乱れてしまうと、メラニン色素はそのまま沈着してしまいます。シミは紫外線を浴びてすぐに出るわけではありませんが、日常のケアを怠り続けた“つけ”は必ず回ってくるのです。

さらに紫外線は体内の活性酸素を増やしますので、私たちの体の酸化(=老化)を早めることにもつながるともいわれています。太陽のパワーやぬくもりは、私たちにとって大切なエネルギーでもあります。紫外線対策はしっかりと行いましょう。

普段のUVケアだけでなく、日常生活の過ごし方を工夫したり、アロマテラピーで体の内と外の両方から働きかけるケアを行うことで、健康で美しいお肌を保つことが可能です。早速ご紹介いたします。

まずは食生活。緑黄色野菜や果物、納豆などの発酵食品をたっぷりと摂りましょう！ハーブティーでは抗酸化作用が高いといわれるルイボス

ティー、シミの予防や美白効果があるといわれるマルベリーやヒース、ローズヒップなどもお勧めです。新陳代謝をよくしてくれるカモミールやエルダーフラワーもいいでしょう。

スキンケアとしては、日焼け止めなどのケアも大切ですが、まずは乾燥対策をしっかりと行ってください。皮膚は乾燥しすぎると、外からの刺激を受けやすくなり紫外線を防ぐ力も弱まりますし、肌を守ろうとしてメラニンの働きが活発化してしまいます。お肌そのものの力をしっかりとさせるためにも乾燥対策は常に意識するようにしましょう！精油を使った素敵な香りのローションを手作りして、洗顔後などにしっかりとパッシングを行ったり、コットンにローションをしみこませ、パックとしてしばらくお肌にのせておくのもお勧めです。(手作りの保湿クリームやジェルもお勧めですよ。)使用する精油はラベンダーやゼラニウム、ローズやフランキンセンス、キャロットシードなどがいいでしょう。保湿ケアを行うことは間接的に日焼け防止につながります。

またフェイストリートメントも大変効果的です。ベースオイルには浸透性もよく保湿効果の高いマカダミアナッツオイルや美容効果の高い月見草、ローズヒップオイルなどをブレンドしてみましょう。顔の皮膚は大変デリケートですので力を入れすぎないように、指の腹で軽くなでるように行ってください。

もうひとつ大切なことは、ストレスをためすぎ

ないことです。無理な生活が続いて睡眠の質が低下したり食生活が乱れてきたりすると、お肌に必ず影響が出ます。また忙しすぎる毎日は、ゆとりの気持ちをなくしストレスを蓄積させてしまいます。それが代謝力低下につながると、メラニン色素を作る細胞を刺激してしまいます。つまり紫外線という外的ストレスだけでなく、心へのストレスもシミの原因になるのです。さらにストレスはシミだけでなくハリのないお肌、くすんだお肌というダメージへもつながります。バスタイムなどに好きな香りを取り入れてのんびりと過ごし、しっかりと温まって代謝アップを心がけましょう。

実際にストレスから開放され、心身ともに健康的な生活を送ることで代謝がよくなり少しずつシミが消えていった…という事例はたくさんあります。

それに体調が悪くてお肌が荒れてくると憂鬱な気分になり、ますますストレスがたまって…と悪循環です。

香りで癒されて、いつも健康なお肌、素敵な顔つきでいたいものです。

LICフレグランススクール

認定講師 牧坂久美子

☎:090-2714-9172

e-mail: nk_makisaka@sunny.ocn.ne.jp

*受講生は随時募集中です!!(出張レッスン可)。