

皆さんこんにちは♪
 Lien担当の系賀です☆
 今年ももう10月…。早いものですね。
 10月は読書の秋？食欲の秋？
 私は読書が苦手(´・`)
 だから食欲の秋かな～。んん？
 食欲は1年中あるか…。
 秋って何だろう。
 “切ない気持ちになる季節”…？？
 私が言うと気持ちわるっ！
 今年の秋は、【新型インフルエンザ】かな。
 10月上旬がピークで、1日に76万人
 が感染するだろう、とされています。
 本当にコワイですよ。
 うがい・手洗い・マスクを忘れずに！！
 では、Lien第2号をどうぞ♪

☆今月のQuiz☆

紫外線を受けた夏の肌、お手入れのしがいがある季節ですね。
 顔はもちろん、体全体を入念に潤いマッサージをしたいところですが、そうすると中々の一仕事。。。

さて、では…

大人一人の皮膚の大きさとどのくらいだと思いますか？

- ① たたみ1畳分
- ② たたみ0.5畳分
- ③ たたみ2畳分

答えは次号Lienにて！
 (公式ホームページでもご覧頂けます。)



前号Quizの答え…

紫外線は一年中浴びていることはご存知だと思いますが、
 夏と冬では、紫外線量はどのくらい違うのでしょうか。
 夏の1分は、冬の何分に相当する？

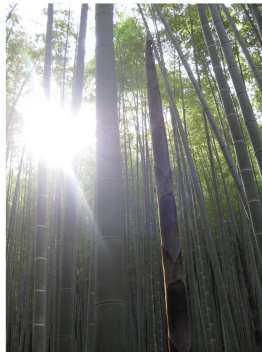
- ① 3分 ② 5分 ③ 10分
- 答え: ② 5分

☆今月のおすすめ☆

私、浅沼のおすすめ…それは♪

鎌倉 「報国寺」

美しい竹林の庭で知られる報国寺。
 私の大好きな場所。



空高く伸びた竹が風にそよいで
 心地よい音を奏でます。
 春ならウグイスの声に癒されるその空間で
 竹の間から差し込む光に癒されながらお抹茶が
 いただける報国寺。
 竹林が風に揺れる清らかな音
 耳に届く音色は、季節によってやわらかだったり、
 清らかだったり、涼やかだったり…
 美しい庭はいつ訪れても五感を刺激します。



「日本人の和のこころ」

時間を忘れて、禅寺特有の風情を
 感じてみませんか。

または…

冒険好きのあなたへ

「高知県 龍河洞」

ただの観光じゃ物足りないと感じているあなたへ。
 鍾乳洞を歩くだけじゃなく
 探検できるコースがあります。
 高知県 龍河洞。(要予約)



レスキューばりのオレンジ色のつなぎの服に着替え
 ヘルメットにヘッドランプ装着したら、いざ出発！
 狭いところを這って進んだり、木の梯子を上ったり、
 真っ暗闇を体験したりと、ワクワクの連続です (*^^*)

距離にして200m、なのに1時間半はかかります。
 汚れたつなぎを見たら、どんなに自分がかんぼったか
 わかるかも？

変り種がスキな方、
 お薦めです♪

元気ハツラツ
 えみりんです♪



“老け肌”にならない為のくすみケア

8. 9月に紫外線の影響を受けた肌は、ダメージが蓄積されています。
この時期の、肌のくすみ・ゴワつきは、新陳代謝の低下の為、不要な角質が正常に排出されず、肌表面で溜まっているからなのです！
この時期に受けたダメージが原因で、くすみやメラニンの滞り、肌機能低下の原因にもなります。
お疲れ肌をそのままにしておくと、シミはもちろん、肌のハリも失われ…

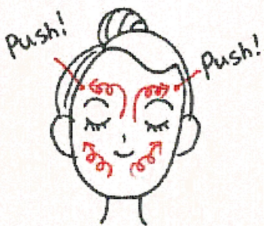


“老け肌”

になっちゃうよ～！！

老け肌にならない為の、くすみ解消3分マッサージ！！

肌をマッサージすることで、毛細血管やリンパ管が刺激され、栄養や酸素が送り込まれ、ダメージを受けた肌の機能が高まります♪



①フェイスcreamをなじませながら、マッサージを取り入れて

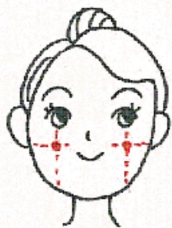
多めのcreamをのぼし、人差し指・中指・薬指の腹を使い、筋肉の流れに沿って、らせんを描くように内側から外側へと指を滑らせませす。最後にこめかみを軽くブッシュ



②たるみが起きやすい目の周りに刺激を
目頭・中央・目尻・こめかみの4ヶ所を、中指で軽く押します。

ポイント: 指一本ずつずらしながら、ゆっくり押して

ただし、目周りは皮膚が薄くてデリケートなので、優しいタッチで。



③“気”の通り道を刺激して血流アップ

目の中央から垂直に下ろした線と、小鼻から横に延ばした線が交差する点を、中指と人差し指で押さえて。巨梁(こりょう)という美肌のツボです。



④フェースラインをすっきりキレイに

中指と人差し指を使って、あごから③の点まで引き上げ、耳の後ろへまわって首のサイドを通り鎖骨へ流します。

溜まった老廃物がリンパを通して排出されます。



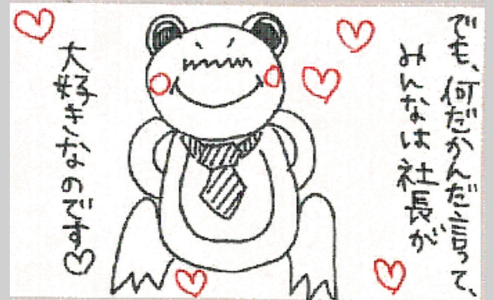
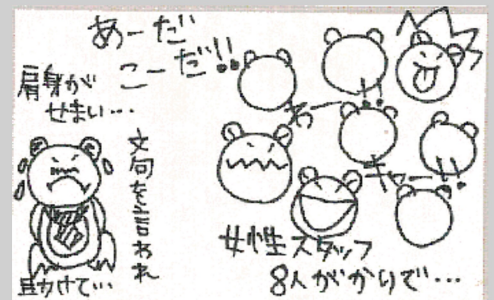
⑤ホットタオルで血流を促す

濡らしたタオルを軽く絞り、電子レンジで30秒ほど加熱したホットタオルで顔を温める。冷たくなる前にcreamをふき取って終了。

【募集】

Lienでは、皆様からのご意見・ご感想をお待ちしております。
また、「私のオススメの〇〇！」などありましたら是非、教えて下さい☆
(ご当地グルメ・観光地・美容健康法…)
何でもOKです♪
どうぞ、よろしく願致します！
*詳細は別紙をご覧ください。

ケロンちよ村のエフタイム



編集後記

秋本番...行楽シーズンです。
紅葉には少し早いかもしれませんが、自然に触れて景色に癒されたいです。

インフルエンザも流行するのでしょうか...?
皆さん、くれぐれも健康でいてくださいね!

Kiyoshi



株式会社エフタイム
〒343-0836
埼玉県越谷市蒲生寿町7-40
AMDビル2F
TEL : 048-990-7540
FAX : 048-990-7541
E-mail : info@voige.com
URL : http://www.voige.com