

## あけましておめでとうございます

めでました！2010年☆  
 こんにちは、Lien担当の系賀です☆  
 去年の9月から始めたLienも気がつけばもう5号目です。  
 お客様との「絆」を深めていきたい！  
 その思いがLienを誕生させました。  
 今まで以上にスタッフ一同、心を込めてこのLienを作り上げていきますので、皆さん今年もよろしくお願ひ申し上げます。皆さんの1年がステキな年になりますように。では、今年初のLienお楽しみ下さい！！

## ☆今月のQuiz☆

お正月といえば『おせち料理』ですね。すべて縁起かつぎの意味が込められた食材は、栄養たっぷりですが、食べ過ぎるとカロリーオーバーになってしまいます。できれば野菜類をとりながらバランス良く食べるように心がけてください。

さて次の中で**コレステロール**の増加を抑えてくれる食べ物はどれでしょう。今回は簡単ですね。

- ① 数の子 ② 黒豆 ③ 栗きんとん ④ だて巻き

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・・・

人間以外にビタミンCを体内で生成できない動物は？  
 ① サル ② ウマ ③ イヌ ④ ネコ

正解は・・・① サル  
 人間とサルは体内でビタミンCを生成できないため、ストレスにも弱い傾向にあります。気をつけて！

## ☆今月のおすすめ☆

### 『京都で和美人♪』

\* 着物 \*

ステキだなあと憧れるけど自分とは縁遠い・・・  
 そんな風に想っていませんか？  
 京都の風情は着物がよく似合う街  
 せっかくだから着物で散策などいかがでしょうか。  
 金閣寺や北野天満宮など、落ち着いた京都散策も着物で歩くと景色も違って見えるから不思議です。  
 お気に入りの、嵐山・花灯路  
 幻想的にライトアップされた竹林の小道を  
 しっとり歩けば、気分はすでに京女(笑)  
 「粋で上品な女性」を意識した立ち居振る舞い・・・  
 身につけるものでこんなに気分が変わるなんて・・・

**レンタル着物で簡単お手軽  
 知らない自分に出逢う旅。**

浅沼のお勧めです^^



### 『大人の絵本』

絵本、子供だけのものではありません(笑)そう気づかせてくれた、絵本のソムリエ・たちやんとのお出逢い。  
 大人だから感じる絵本  
 幼い頃とは全く違った新鮮な感動に満たされます。  
 大人になる過程で積んだ経験が投影されて自分を見つめ直す鏡になるのだとか・・・  
 そこで、浅沼のお勧めは・・・

自分の存在が小さく思えたり、  
 落ち込んでしまったとき☆  
 "私は私"と認める勇気をくれる・・・  
**『わたしとなかよし』** (瑞雲舎)



仕事や人間関係、コミュニケーションで  
 悩んだとき☆  
 人生にムダなことはないと思える・・・  
**『ぐるんぱのようちえん』** (福音館書店)



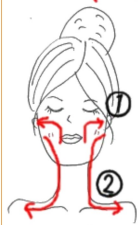
大人がはまる絵本の魅力。  
 あなたも是非、感じてみてください♪

## ☆むくみ解消3分マッサージ☆

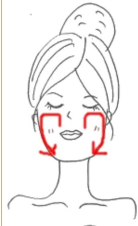
お正月ってついついお酒を飲みすぎてしまうんですね…  
そのせいで朝起きると顔がむくんでパンパンになってしまう方、多いんじゃないでしょうか？朝、むくんだ顔に化粧をするなんて…嫌ですね！  
そんな時にオススメな【むくみ解消3分マッサージ】どうぞお試しください♪



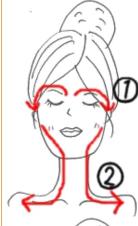
① マッサージクリームを手にとり、左側の鎖骨のくぼみに(指4本程度)をあて、外側から中心にむかってやさしくさすります。くぼみの中にゴリゴリとしたかたまりのようなものを感じたら、リンパが滞っている証拠です。無理をせず、ゆっくりやさしくさすります。



② 人差し指、中指、薬指の3本を口角にあて、口角から鼻、目の下を通し耳の下まで指を滑らせていきます。耳の下から首を通して鎖骨まで滑らせます。



③ 人差し指、中指、薬指の3本を頬の内側から外側にかけて、大きく円を描くように動かします。



④ 人差し指、中指、薬指の3本を眉間に沿え、額を引き上げるようにこめかみから耳の下まで指を滑らせていきます。耳の下から首を通して鎖骨まで滑らせます。



⑤ 中指、薬指の2本を目尻から目頭、まぶたを通して耳の下まで指を滑らせていきます。耳の下から首を通して鎖骨まで滑らせます。

⑥ 最後にもう一度、①を行います。

以上の②～⑤を1回として3回行います。

**【注意】**マッサージの圧は適度にしましょう。無理に押すと逆効果になってしまいます。体調の悪いときや食後、飲酒後は避けてください。

## ☆あごのたるみ解消エクササイズ☆

- ① 頭をゆっくりと後ろに倒して、天井を見ます。
  - ② 口を大きく開けて舌を伸ばします、そのまま**5秒**。(あごの辺りの筋肉が張っているのがわかりますか?)
  - ③ 5秒たったら頭を元に戻します。
- ※ ①～③を5回繰り返します。



矢印の辺りが伸びているのを感じてくださいね。

いつでもどこでも出来ちゃうおすすめ♪エクササイズ☆

## 募集

Lienでは、皆様からのご意見・感想をお待ちしております。  
また、「私のオススメの○○!」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、よろしくお願 致します!

\*詳細は別紙をご覧ください。



## ケロんちゅ村のお正月



## 編集後記



「謹んで新春のお祝いを  
申し上げます」  
皆様のお肌と心が  
うるおいに満ち溢れる  
一年になりますように!  
まよし



株式会社エフライム  
〒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