

Lien

～Lien(リアン)とは、フランス語で「絆」～

Vol. 11



こんにちは♪
Lien担当の系賀です！

7月に入り、暑さも増してきましたね～。
私、日焼け対策をしっかりとやっているつもりなのに、す～ぐ黒くなってしまうんです。

吸収しやすいんでしょうか・・・。

夏は好きだけど、やっぱり紫外線は恐ろしいですね～。

日傘と日よけアームカバーも使ってしっかり対策しなければ(´▽`|||)

皆様も、恐ろしい紫外線にはご注意ください！
あと、水分補給も忘れずに～！

今月も、『笑顔で楽しく元気に』
過ごしましょう♪♪

では、Lien 7月号をどうぞ！



☆今月のおすすめ☆

糸質のおススメ！

【Cupmen～カップメン～】

カップラーメンにお湯を注いだ後、めくり上がりそうになるカップのフタを食べごろまで一生懸命おさえてくれるという、なんとかわいいCupmen♪

Cupmenは熱に反応し、白く変色していきます！
出来上がりまでの数分間をCupmenと一緒に楽しく待つことができます♪

自分用にはもちろん、プレゼントとしてカップラーメンと一緒に贈れば、ウケること間違いなし！



リラックスバージョンもあるので、
沢山揃えて、デスクや棚に置いても
かわいいですよ♪

☆今月のQuiz☆

Q-1 顔のたるみを防ぐのに効果的な呼吸法はどっち？
1鼻呼吸 2口呼吸

Q-2 体臭を防ぐ効果があるのはどっち？
1豆乳 2お酢

Q-3 摂りすぎると近視の原因になるのはどっち？
1糖分 2塩分

Q-4 目の下のクマを薄くする効果があるのはどっち？
1リンゴ 2カシス

Q-5 老化防止の効果があるのはどっち？
1ビタミンC 2ビタミンE

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・・・

Q-1 新陳代謝を促し成長ホルモンが分泌されるお肌のゴールデンタイムとは
何時から何時まででしょうか？ A 22時～2時

Q-2 しわは老化の始まりですが、肌の老化は何歳からと言われているでしょう？
A 20代後半～

わたくし島村のおススメは・・・

【こだわりの高級色鉛筆♪】

三菱鉛筆が開発したpericia(ペリシア)です。
発色が美しく、描き心地もなめらか♪
お気に入りの色鉛筆です！

今、発売されているのは36色なのですが、
重ね塗りや混色もきれいにできるので、
いろんな色が出せます。

試したことはありませんが、油絵用の油に溶ける
ので、油絵風な表現もできるようですよ。

ちなみにお値段、一本300円！！

ちょっと高めですね・・・

それでもついつい集めたくなくなってしまいます。

私は初め、24色セット(木箱入り)を買ったのですが、
画材屋さんに行くたびに1色、2色と増えていきます・・・
親しみやすくして手軽な画材、色鉛筆を使って、ちょっと
だけ本格的な絵画をはじめてみてはいかがでしょうか？



夏本番！むくみを取って元気に過ごそう

本格的な夏をむかえ、肌を出す機会も多くなってきましたね。そんな中、女性にとっての永遠のライバル、『むくみ』も冷たい水分を多くとってしまう夏、冷房のかかっている部屋で過ごしがちな夏に代謝が落ちてより気になるものです。

今回はオフィスでも10分で出来る、内転筋をゆるめる簡単むくみケアをお伝えします。

1 直径8cmほどのボールをひざに挟む

イスに座って、ボールをひざとひざの間に挟みます。ボールを置く位置は、ひざから少し上の内側部分。じわ〜と押して痛みがあればその位置を目安に。(痛いということは内転筋が硬直している証拠です)

* ボールは、100円均一ショップなどで売っている、直径8cmほどのラグビーボールがオススメ。
ない場合はぬいぐるみの胴体部分を両膝ではさんでもいい。



2 スツールでひざを圧迫する

ボールを両ひざで挟んだ状態で、スツールを使ってひざを縛る。きつく縛りすぎずに、「気持ちがいい」と思う程度にしましょう。10分ほどそのままにしてじっと座ります。そうすると内転筋がゆるんで、同時にむくみもとれてきます。



月経前は特に女性ホルモンのプロゲステロンの影響でむくみが強くなると言われます。プロゲステロンには体内に水をためる作用があると言われてますが、太ももの内側にある「内転筋」に軽く圧を加えることで、太ももを流れる「大腿静脈」と「大伏在静脈」という太い2本の静脈やリンパの流れがよくなり、むくみが改善されます。脚のだるさもラクになりますよ！

O脚やX脚に悩んでいる人も「内転筋ゆるめ」を続けると、少しずつですが足のスタイルが変わってきます！

夏を素足で過ごす為にも、毎日の「内転筋ゆるめ」、続けてみませんか？！

編集後記

海・山が恋しい季節になりましたね。
夏バテしないように
モリモリ食べて
夏を乗り切りましょう！



最近、エフタイムでは風邪がはやっています。ティッシュの減りが恐ろしく早く、すぐ在庫切れに…
近所のウエルシアにダッシュです！
皆さん、体調管理はしっかりと♪
ついでにティッシュのストックも忘れずに～(^▽^)/

Lienを読んで頂き、ありがとうございます。皆様とのお付き合いを、スタッフ一同心からうれしく思っております。

この出会いを永く大切に、よりご満足いただけますよういっそうの努力を続けてまいります。

エフタイムは、より皆様楽しんでいただけるような情報誌を作りたいと思っております。ご意見・ご感想、何かお気づきの点がございましたら、下記アドレスまでお待ちしております。
info@voige.com

けろんちゅ村★プールに入りたい!!



株式会社 エフタイム
〒342-0836
埼玉県越谷市蒲生町7-40 AMビル2F
TEL 048-990-7540
FAX 048-990-7541
E-MAIL info@voige.com
URL http://www.voige.com