

美しいお肌で春を楽しみましょう!

日本エステティック協会認定エステティシャン
大館綾子

まだお肌に当たる空気が冷たいこの頃ですが、お花見やピクニックなど外のレジャーを楽しむシーズンがまもなくやってまいります。でも、そんな楽しい気分の一方で、この時期は肌がストレスを受けやすいということをご存知ですか? 寒い冬から暖かい春へと変化していく中、身体そのものが外部環境の変化に対応しようとして新陳代謝が活発になり、皮膚までがとても敏感になります。春になるとニキビやカブレなどの肌あれを起こしやすくなるのはこのためです。入学や就職、引越しなど…春はたくさんのお出逢いが生まれます。そんな時こそ、美しさを保ち、さらには肌を見せる機会の多くなる夏に向けての下準備もしておきたいものですね!

春の肌環境にも負けない、健康な肌づくりをするために、皮膚構造やケアの仕方、メイク方法などなど…楽しく学んでみませんか?

- ★新たな出逢いを美しくー春のメイクアドバイス会
3月1日(土) 1回目/10:00~12:00 2回目/13:30~15:30
- ★春のお肌対策相談会
3月2日(日) 1回目/10:00~12:00 2回目/13:30~15:30

場 所:ワミレス フェイシャルサロン ソレイユ (成増)
費 用:無料
お申し込み:メールかお電話にてお申し込みください。
※上記日以外でもご相談承ります。
ご都合のよろしい日時をお知らせください。



春の肌環境とビューティケアポイント

● バリヤー機能の低下 ●

春は寒暖の変化が激しく、自律神経・肌のはたらきが不安定に…バリヤー機能が低下し急に敏感になったり、肌トラブルを起こしやすくなります。

ゆらぎがちな肌や、一時的に敏感になっている肌の際は、角質を丈夫にするケアを心がけましょう。

● 紫外線によるダメージ ●

紫外線は3月から急に強まり、5月以降は夏と同程度の紫外線量になります。デリケートな春の肌は影響を受けやすく、シミやシワ等の原因にもなってしまいます。

ちょっとした外出でもサンプロテクト化粧品を使うなどして紫外線から肌を守りましょう。

● ストレス等による体調不良 ●

環境の変化等のストレスが多い春は、体内のビタミンやミネラルが知らぬ間に消耗し、抵抗力が弱まっています。花粉症などのアレルギー症状を起こしやすい状態になります。

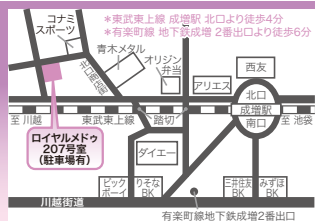
健康食品などを取り入れて、アレルギーにも負けない健康な身体を取り戻しましょう。

ワミレスフェイシャルサロン ソレイユ

wamiles facial salon

soleil

〒175-0094
東京都板橋区成増3-26-15-207
TEL 03-5998-8687 FAX 03-5998-8695
(E-mail)wamiles_soleil@dolphin.ocn.ne.jp



絵本と子育て
Q&A
[NO.5]

Q 絵本や本にまったく興味が無いみたい?

A 子どもはみんな絵本が大好き。その子が興味をもつ絵本に出会わせてあげることが大切です。

絵本の読み聞かせをはじめた頃、子どもが落ち着いて最後まで聞くことができなかつたり、お外で遊んでばかりいて、絵本に興味を示さない子もいます。そんな時、親は「このまま、本の読めない子に育ってしまうのでは…」と不安に感じてしまいがちです。

でも、読み聞かせは、今日始めて、明日結果が出る、というものではありません。あせらず、じっくりと子どものペースで読んであげて下さい。

やがて、自分の今の気持ちや興味にピッタリの絵本と出会うと、そこから子どもは絵本の世界にスッと入っていきます。まず、親が読み聞かせを心から楽しみ、「絵本でも読もうか」と、少しずつ本の楽しさを伝え、興味の扉を開いてあげて下さい。



「ほるぶ」こども図書館 発売40周年記念キャンペーン

世代を超えて読み継がれ、350万の読者を数える「ほるぶ」こども図書館。発売40周年を記念し、子育てにとても役立つ小冊子「お母さんのための絵本の選び方・与え方」を応募者全員にプレゼント。ご希望の方は、お名前、ご住所、電話番号を明記のうえ、ハガキ又はFAXにて下記へご請求下さい。

*応募者多数の場合、到着まで日数がかかることがあります。予めご了承下さい。
*「ほるぶ」こども図書館とは、0才~思春期までを対象に一万点を超える絵本・児童書の中から専門家によって厳選された優良図書のセットです。

宛先

〒370-0045 高崎市東町172-16 共済会館ビル2F
有限会社 ほるぶ舎 冊子プレゼント トコトコGYU係
TEL 027-310-2210 FAX 027-310-2212