

マスク下の顔をケアし、明るい雰囲気で行きましよう♪
マスク生活でゆるみがちな顔まわりをケア。
おすすめの服装などもご紹介します。

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「顔のケアとテレワーク対策」です。

マッサージ&ほぐしで
顔をすっきり！

マスク生活によって、マスクで隠れている部分のゆるみが気になりますよね。そこで、マッサージをしてみたいか？ 摩擦は大敵なので、クリームやジェルなどを少し多めに塗り、人差し指など指2、3本のはらをあご先にあて、耳下までフェイスラインを引き上げるようにして、数回、優しく撫で上げてください。また、握りこぶしの関節を使って、同じラインをたどり、さらに頬骨やこめかみまで持ち上げるように、数回、やさしく刺激しましょう。仕上げは、手のひらで頬全体を包み、斜め上に持ち上げるようにしましょう。

表情筋を鍛えるのも効果的！ 口を閉じて左右10回ずつ、舌を口の内側に当て、ゆっくりと沿うように回します。



す。左右終わるころに結構疲れますが、やるうちに慣れますし、表情筋がほぐせて、ほうれい線のケアにもなります。ただし、やりすぎはあごの負担につながるの禁物です。ほかに、顔を上に向け、舌を出して鼻に近づけるように伸ばして10秒間キープ。あごまわりの筋肉を鍛えるのにおすすめです。



エイジングケア用のクリームやオールインワンジェルでマッサージするのもおすすめです

肌荒れは、乾燥する冬も要注意。冬でも合間に、ミスト化粧水で保湿し



リップケアの前は、お湯で濡らしたコットンなどで唇を温めてからやると効果的♪

たり、汗で蒸れたらこまめに拭いたりすることをすすめます。肌荒れは、肌の潤いを保つ成分「セラミド」が不足しているとも言われているので、セラミド配合の化粧水を試してみるのも良いですね。また、化粧水だけで済ませるのではなく、乳液、またはクリームなど、基本的なフェイスクアを心掛けましょう。

唇のケアもぜひやってみましょう。

頭の体操

間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！



答えは裏面をみてね！

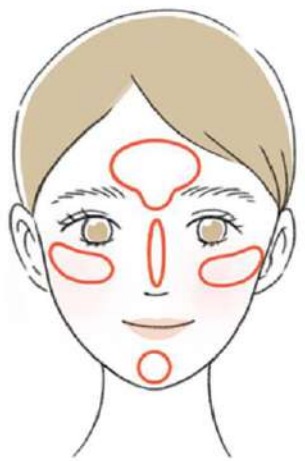
画面映りの力ギは
服装とメイクの色づかい

お湯で濡らしたコットンなどで唇を温めたら、リップバームなどを塗り、小さく切ったラップで3〜5分パックで保湿ケアができます。ラップパックは、ワセリンもおすすめです。

リモートワークも増えてきた昨今、どうもカメラ映りが……と思うことはありませんか？ たとえば、白い壁を背景にしたとき、さらにレフ版効果で白を着ると明るくなるのでは、と思いきや、白だと、ウェブカメラの性質から、自動的に白以外のものを暗くするのでおすすめしません。白い背景自体も、逆光になってしまい、顔まわりがくすんで見えるので、壁から少し離れましょう。服の色は、意外にも青が顔まわりを明るくしてくれるそう。

また、背景と反対色の服を着るのも良いそうです。

メイクは、目元を明るく、そして血色感のある、ピンクやオレンジ系のアイシャドウやチークがおすすめ。まつ毛の影も気になるので、ビューラーで上げましょう。より明るく見せたいなら、ハイライトを入れるのもおすすめ。入れすぎは注意です。左のイラストのように、頬骨の上などに入れることで、顔にメリハリが生まれ、明るい雰囲気になります。



さりげなく、ふんわりと入れましょう

裏面にも役立つ情報が満載！

イマドキTopics

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

01 推し活してますか？

「推し活」とは、好きなアイドルや俳優、お笑い芸人などを応援すること。テレビ番組のチェックや、ドラマのロケ地を巡ると、日常も楽しくなると、テレビでも特集されるなど、注目を集めています。ロケ地巡礼などのための貯金をする「推し活貯金箱」や、ポスターを合わせるだけでオリジナルのカレンダーが作れる「推し活カレンダー」、ライブなどに行くときに持っていくうちわやボードを手づくりする材料など、100円ショップでも推し活グッズが登場！SNSなどで推しのことを仲間とあれこれ話すのも楽しく「次のライブのためにダイエットがんばるぞ！」とか、「好きな俳優さんが英語を頑張っているの、私も英会話を習ってみよう」など、自分の暮らしの中で前向きな目標を持つ人もいます。あなたの推しは誰ですか？



02 外国でも通じる日本語、日本でしか通じない英語風言葉

外国でも通じる日本語があるのをご存知ですか？たとえば「カラオケ」。日本発祥なので、そのまま通じます。また、「ラーメン」「すき焼き」「寿司」「わさび」も海外からの旅行客の増加で、共通認識があるようです。ほかに「かわいい」や「オタク」「漫画」も、日本ならではのアニメやファッションといった文化が浸透しているので、通じるそう。一方、英語と思っても、日本でしか通じない言葉があります。たとえば、フライドポテトは「フレンチフライ」。アメリカンコーヒーも日本独特の言い方のようです。パンも「ブレッド」が正しいです。アメリカンドッグは「Corn dog」が正解。トランプは「(playing) Cards」。マラソンといえば、距離に関係なくある程度の距離を走ることを想像しますが、マラソンは42.195キロのみを指すそうです。高速道路のことを日本では別名「ハイウェイ」といいますが、英語では一般道路を指し、実際は「Expressway」と言います。言葉って面白いですね！

03 ワンハンドスイーツ&瓶入りグルメが人気！

片手で手軽に食べられる「ワンハンドスイーツ」。定番のクレープ以外にも、最近は、細長い形のシュークリームや、いちごなどの果物や生クリームをデコレーションした、ちょっと豪華なスムージー、大きめで食べ応えのあるクッキーなどバリエーション豊か。食べ歩きウキウキ感を盛り上げてくれそうです。また、瓶入りグルメも要注目。プリンはおなじみですが、チーズケーキやティラミス、フルーツケーキ、ゼリー、みたらし団子など、こちらも充実！横から見たときの美しさや楽しさも魅力で、おうち時間がより楽しくなりますね。イクラやサーモンなどを層にした、見た目もおしゃれなお寿司も登場！イカやウニなど、海鮮だけのバージョンもあるようで、お土産にも良いですね。「瓶入りスイーツ」「瓶入りグルメ」と検索すると、いろいろ出てきますよ。



ペーパークラフト教室【体験講座】 お題は『ミニしめ縄 かざり』デス！

4名限定 ¥500

日時 12月25日(土) 9:00~12:00

場所 竹内木材工業(株) リフォーム館

お気楽 手ぶらで 大丈夫！

人数限定に付き、TELにてご予約ください。



便利・安全・安心！最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。



熱やキズ、汚れに強い
セラミックトップ



丈夫なセラミック製なら気にせずテキパキと料理ができます。

センサーが感知し、吐水止水が自在
ハンズフリー水栓



手や物を水栓の下にかざすだけで水が出て、離すと止まります。

お手入れの手間が大幅に軽減
よごれんフード



普段お手入れする場所はフッ素塗装とフラット設計でラクラク拭き掃除。

シンク上のプレートで作業効率アップ
Wサポートシンク



まわりが汚れやすい作業も、シンク内なら気軽に。後片付けはシンク内を洗い流すだけ。

写真・記事：株式会社 LIXIL

LIXIL

キッチンに立つのが楽しくなる。
システムキッチン
リシェルSI



詳しくは@Home Livingホームページをご覧ください。
https://www.lixil.co.jp/lineup/kitchen/s/richelle_sp/homeliving/

間違いさがし答え：①鏡の形 ②女の子の髪型 ③お母さんのタオルの有無 ④男の子の髪型 ⑤猫が魚をくわえている

ご相談・お問い合わせはこちらまで

安全で心地よい住まいづくり

竹内木材工業株式会社



リフォーム館 タケウチ

04-2953-4307

〒350-1335 狭山市柏原25番地



住まいのお悩み いつでもお気軽にご相談ください。

リフォーム館
タケウチ



竹内木材工業株式会社
04-2953-4307