

みんなのひろば

1月号

おしえておしえて
にお返事がとどきました

窓枠のカビの取り方、
結露対策を教えてください

岐阜市 Hopeさんへ

寒い時期、窓は結露しやすくなりますからカビ取り剤でカビ菌を死滅させ、ぬれぞうきんでふきとります。
【下呂市 PEEさんより】

何年前かにカタログにのってた結露防止シートを窓に貼りました。それまで結露がひどかったのですが、すっかり悩み解消しました。目隠しにもなって一石二鳥。かわいい柄が入ったシートもありましたよ。
【岐阜市 くーちゃんさんより】

すし酢を買ったのですが、
すし以外でも何かおいしいもの
に使えるか知りたいです。

北方町 コスモスさんへ

マリネを作る時使っています。南蛮酢としてもいけますね！
【恵那市 くわじさんより】

酢の物にも使います。キュウリ、わかめ、ハム、もやしなどがあればすぐに出来ます。ごま油を入れると中華風になりますよ。【美濃市 Nちゃんより】

託児あります
有料
お子さんひとりにつき
300円
要予約 定員20名

暮らしの見直し講演会を開催します♪

消費税が8%になったら、私の生活はどうなるのかしら？私たちが今、いちばん知りたい、聞きたい、関心のあるテーマですね。『ズームイン！SUPER』『はなまるマーケット』『がちりアカデミー』などマネー専門家として多数のテレビに出演されている八ツ井慶子(やついけいこ)さんをお迎えして、暮らしと家計管理のヒントや心がけることなど、わかりやすく講演いただきます！ご家族・お友達お誘いあわせて、ご参加ください。

ライフプラン
アドバイザーの井戸端会議

家計を
見直す

アイデア

参加費 無料

ファイナンシャル・プランナー八ツ井慶子さん講演会

『増税に負けない強い家計を作る！』

日時 3月6日(木)
13:00~15:00 (開場12:40~)

場所 可児市文化創造センター アーラ
2階レセプションホール

定員 100名(定員になり次第締め切ります)

申込先 共済企画グループ内 LPAの会事務局 ☎058-370-6713 受付/月~金 9:00~17:00



講師 やつい けいこ
八ツ井 慶子先生

キレイのエッセンス

12月から2月にかけての時期は、気温が1年の中で最も低くなります。冷えは美肌の大敵！！
身体が冷えることで代謝が下がり、肌はうるおいを失ってカサカサの状態に……。早めのケアを心がけましょう。

Q 夏はテカるのに、冬はカサカサ。
気がつけばおでこにシワが！
なんとかなりませんか？

A できてしまうととも目立つおでこのシワ。老けて見えるシワの代表格とも言えます。では一体なぜおでこのシワができるのでしょうか？

①乾燥など肌への負担が原因に

乾燥すると肌のハリが失われ、たるみが出てくることによってヨコシワができやすくなります。

②表情のくせが原因にも

おでこを上げたり下げたり、伸縮させる動きを日常的に繰り返しているとシワが刻まれてしまいます。また表情筋が衰えるとたるみが出来てシワにつながってしまいます。保湿をしたり、マッサージで表情筋を鍛えたりすることがポイントです。

(株)クラブコスメチックス 小山 怜美

クリームを使ってのマッサージの手順



- 化粧水→(美容液)→乳液でお肌を整えた後、大きめのパール1個分のクリームをなじませます。
- 中指・薬指を使って、片側のこめかみから、反対側のこめかみまで、大きくジグザグを描きます(2~3往復)。眉間のタテシワが気になる方は、眉間までしっかりマッサージ。
- 耳の前から首筋、鎖骨へと真下に指をゆっくり下ろします。

注意点！

両手で左右のこめかみから始めると、額の中央で皮膚がよってしまい、逆にタテにシワが入ってしまうので、必ず片手で行ってください。

おすすめ商品

☆コープ モイシュアクリーム
内容量65g 定価 728円(税込764円)
しっとりした、保湿力に優れたクリームです。
つややかでハリのあるお肌に。



わたしのおすすめの本・DVD

岐阜市 みずなさんおすすめの本

海賊と呼ばれた男(上・下)

百田尚樹 著(講談社)

出光創始者の日本を守りたいという熱い思いに今、日本のガソリン業界の姿を見て胸打たれます。



今年はずがたくさんになりました。何かよい料理法、保存法があれば教えてください。
【関市 ばあちゃん】

おしえておしえて

【安八町 K.Fさん】

たくさんの返信、ありがとございます。今掲載できなかったお返事についても、質問いただいた方にお届けします。「わたしはこんなふうにいるよ」という声をお寄せください。15ページ応募欄にご記入の上、ファックス、郵便またはeメールでお送りください。