

住まいのかわら版



<発行>

株式会社 ミスタービルド 福島
福島市西中央5丁目2-3
TEL.024-533-1251

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が? 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。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で禁物です。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、基本的なフェイスケ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!



答えは左をみてね!

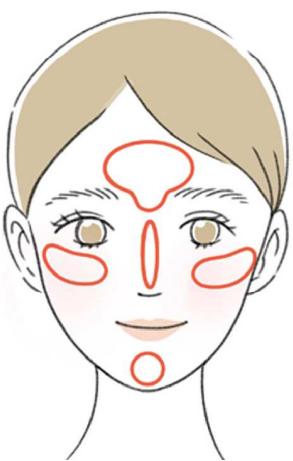
お湯で濡らしたコットンなどで唇を温めたら、リップバームなどを塗り、小さく切ったラップで3〜5分パックで保湿ケアができます。ラップパックは、ワセリンもおすすめです。

画面映りのカギは服装とメイクの色づかい

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ぞう。

また、背景と反対色の服を着るのも良いぞうです。

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です。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です。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

快適なお家時間を叶えるために、いつでもキレイをキープ。できるだけ楽に、効率よい掃除のコツを伝授します！

無理なく続けて、キレイをキープするコツ

- 掃除スケジュールを立てて、1日1箇所と決める。掃除にかかる時間は数分に。
- 掃除をしなくてはとの意識は捨てて、日常生活の一連の動作に組み込む。
- 汚れがこびりつく前に日々、コツコツと。結果、楽チン・時短が実現。
- 掃除道具は、さっと取り出しやすい場所に配置を。
- 完璧は求めない。蓄積した頑固な汚れなどは、プロに依頼を。



裏技・時短アイデアで、ピカピカに

水回り

- キッチンコンロの周辺は、汚れを蓄積させないよう、料理中に**濡った布**でさっとひと拭きを習慣化しましょう。
- シンク周りは、**使用済みのラップ**を水で濡らして汚れや水垢を拭き取ります。道具も洗剤も不要の賢い工夫。
- トイレを使用するたびに、**消毒用エタノールにアロマオイル**を数滴加えたものを床や壁にスプレー*。消臭・除菌に優れて一石二鳥。
- 毎晩、就寝前に**大きさ1の重曹**を便器に投入。これで便器内の黒ずみリングを撃退！
- バスルームでは、**入浴後にクエン酸を吹きかけたキッチンペーパー**を鏡に貼り付けて放置。拭き取る手間もなく楽チンです。

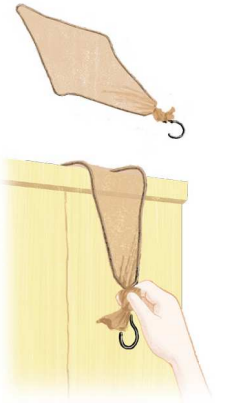


*材質によっては使えない場合があるので、確認したうえでご利用ください。



部屋の埃・フローリング掃除

- **ストッキング**をハンガーに装着して、自在に角度を変えて棚や電気の傘などを拭き取ります。ストッキングの細かい目が、すっきりと埃をからめとってくれます。
- 床面の掃除に便利な**フローリングワイパー**。シートの中には、凹凸がなく、ゴミや埃の吸着力が弱いものも。**緩衝材(プチプチ)**をシートとワイパーの間に入れると吸着力アップ！



窓拭き

- 窓掃除は**新聞紙**を活用。新聞紙のインク油成分が、油分を分解してツヤも出してくれます。新聞紙をクシャクシャに丸めてぬるま湯で湿らせて窓の上から下に向かってしっかりとこすみましょう。窓の外側から先に始めると、内側を掃除する際に拭き残しが見やすくスムーズです。

オススメ商品 サティスSタイプ

トイレリフォームであなたの理想のトイレ空間へ！



毎日使うトイレだからこそ、ひとつの部屋として快適な空間へ♪

おすすめ① 空間ひろびろ

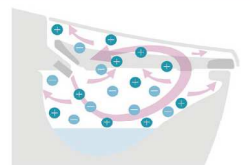
奥行きが従来便器よりも短いので、部屋の有効スペースをぐっと広げることができます。広がったスペースに別手洗い器を設置してラクな姿勢でご利用できます。



©株式会社 LIXIL

おすすめ② ニオイスッキリ！

プラズマクラスターイオンが便器鉢内をまるごと除菌、しっかり消臭してくれるので部屋のにおいを抑えることができます。



©株式会社 LIXIL

商品のお問合せは…



株式会社 ミスタービルド福島

福島市西中央5丁目2-3 TEL.024-533-1251