

“奇跡の55歳”アンチエイジング歯科医・宝田恭子先生は

気付いたら手をさすったり握ったり、刺激を与えて末梢神経の血のめぐりを良くしているそうです。

毎日毎日必ずこなさなければならない食器洗い。でも手をいつまでも若々しく保つ為に、食器洗い洗剤は大敵です。それもそのはず、食器洗い洗剤には油汚れを水で流すために、強力な界面活性剤が多く含まれているからです。界面活性剤は肌の油分まで溶かし手の潤いを奪い、手荒れの原因を招きます。

食器洗い洗剤は美しい手の敵。
そこでいつもの食器洗いの前に、ちょっと試してみたいテクニックを探してみました。

- まず、ハンドクリームを手や爪に丁寧になじませます。
- その上から綿製の手袋をはきます。
- さらにその上から、ゴム手袋をはきます(水が入らないように長めのもの)
- 熱めのお湯で食器洗いをします。
- 食器洗いが終わったら、手袋を二つとも外す。

ここでポイントなのは、熱めのお湯で洗うということなのです。
それは熱めのお湯がスチーム代わりになって、手袋の中の手をしっとりさせてくれ、手袋をはずしてみると、まるでハンドエステに行ったような触り心地に。



五感を潤す物たち

変化のスピードが激しいからこそ、たまには立ち止まる、ひとときを、「潤いは癒し」。

近いうちに日本人の4人に1人が65歳以上に。
元気な高齢者の方々には、地域ボランティアとして、もう一汗を。
女性なら、いま人気の〈傾聴ボランティア〉は、どうでしょうか。

特別な資格は必要ありませんが、単に話を聴くだけでなく、
心で聴いて受け止めることが求められます。
聴いてあげることだけで喜ばれることはもちろん、
話し手が悩んでいることを整理がつくようにも支援します。

★傾聴ボランティアを始めるには？

望ましいのは、地域の社会福祉協議会かボランティアセンターに
傾聴ボランティア活動をしたい相談をし、その傾聴ボランティアの登録をします。
その後、福祉施設などから傾聴ボランティアを依頼されていることが多いようです。

VOL.12 聴くボランティア

心をこめて聴く傾聴ボランティアで、
〈聴く側〉〈話す側〉の両方が元気に！

詳しくお知りになりたい方は
ネットで検索か



▼お問い合わせは・・・



住まいを快適に・長持ちに カ・エ・ル!!

有限会社 **ハッピーリフォームセンター**

〒306-0015 茨城県古河市南町1番18号
TEL. 0280-32-3500 FAX. 0280-32-7671

✉ e-mail seki@happy-rc.com

☎ **0120-305-223**

🌐 <http://www.happy-rc.com>

MONOWO TAISETSUNI SIYOU SHINBUN

「物」の先には「事」がある。事の先には「つながり」がある。
あり余っているから、すぐお金で買えるから、いつでもどこにでも捨てられるから。
そんな社会と暮らしが、本当に望んだものなのか、快適なのか。
これからはまず疑おう、それには、きちんとして、わかりやすく一流の物差しがある。
その物差しは、風土と季節、文化的、伝統的がしい。
みんなに共通で、しかも変わることがないから、日本人なら毎日の生活の中で使いこなせるから。

を

大切にしよう新聞

2013.7 JULY

美しい言葉 文月

日本は四季の国。
そこには微妙に変化する季節感や雰囲気、
印象を伝えるためにいろいろな言葉があります。

夏草や兵(つばし)のどもが夢の跡
芭蕉
しづとい夏草の除草方法は、土の表面
を1cm削るだけでOKとか。
草と根を切り離すと復活できないよ
うです。



炎天下の草むらから、思
熱気や匂いが立ち上ってくる
これが「草いきれ」。
「いきれ」は蒸されるような熱気
という意味で。
「人いきれ」などにも使います。

物 こち



夏を代表する昔ながらの高級魚。
淡白でいて、上品な甘みは、ぜひ握りで。
高たんぱく・低脂肪なので、
夏バテ対策にも。

事 朝顔市



東京・入谷の鬼子母神の
朝顔市は日本最大。
各地でも朝顔市が立ちますが、
朝顔がきれいに咲く
早朝に出かけるのが、コツです。