

顔と同じように 手にもスキンケアを

顔の皮膚のターンオーバーは約28日といわれますが、手の皮膚は約3カ月。顔と同じように、手の汚れや古い角質を取るクレンジングやゴマージュを行ってターンオーバーを促しましょう。定期的にスキンケアを行うことで、肌のくすみが取れてキメが細かくなるだけでなく、ハンドクリームなどの保湿成分をしっかりと浸透させられます。

Skincare

1 手をやさしくクレンジング

使用するクレンジング剤は、保湿効果があり低刺激のものを選んで、油分を取りすぎないクリームタイプのものでおすす。クレンジング後はぬるま湯で洗い流しましょう。

ゴマージュは
やさしく
さすりす



2 ゴマージュで手の角質オフ

手の水分を軽くふき取ってからゴマージュを、無添加で粒子の細かい「ツツツ」、が配合された、肌に負担をかけないものを選びましょう。ゴシゴシとこすらず、やさしくさすって、硬くなりやすい爪周辺は念入りに、ゴマージュを洗い流すのはぬるま湯で。

3 ハンドクリームを塗る前に化粧水をプラス

ハンドクリームは手の水分補給をするものではなく、手からうるおいが逃げないように、肌をフタをする働きを持っています。先に、化粧水で水分を補給してから、ハンドクリームを塗ると乾燥を防げます。ハンドクリームは小指の第一関節ほどの大きさを取って、手のひらで温めてからのばしましょう。日中べたつきが気になる人は化粧水だけでもOK。



決め手は血行 おうちケアで 美ハンドゲット

若々しく美しい「手」のためには、体の外だけでなく、中からのアプローチも必要だそう。ハンドビューティーコンサルタントの福井満子さんに手のケアについて教えてもらいました。

老化がまず表れるのが手

「実は、手は体の中で最初に老化の兆候が表れるパーツ。その理由は、血管の老化にあります。若いときは血が体のすみずみに行きわたっていますが、加齢とともに、臓器などに比べて優先順位が低い手は血行が悪くなりがち。また、女性ホルモンの減少も手の老化に

影響を与えています。美しの手を自指すなら、外側のケアはもちろんです。内側からのアプローチも大切ですよ」と福井さん。「手のしみ・くすみや気がなる」という松浦香織さん（豊屋川市・53歳）に、美ハンドを自指すケアのレクチャーを受けてもらいました。

福井 満子さん ●日本ハンドビューティー協会認定ハンドビューティーコンサルタント、奈良県大和高田市で「美ハンドビューティーサロン Riches (リッチ)」を運営。フェイシャル、ボディだけでなく、自身が患った手の関節の病状「ペーデン結節」や「ブシャール結節」のためのマッサージ経験や知識をいかしたハンドエステも行う。

Massage

マッサージで 血行促進

手の血管をマッサージで刺激することで、血行を促進。体に必要な栄養や酸素を運んでいる動脈の働きが活発になると、休んでいたその他の血管も元気になり、若々しい手になっていきます。時間のあるときに日常的に行いましょう。



1 上下に動かす

手の甲を包みこむようにし、ギゅと押さえるが上下に動かします。手の動脈は奥の方にあるので、しっかり刺激するために、強めに押さえて。

2 ねじる

指を一本ずつギゅッと包みこみ、くるくるねじります。指先まで「痛気持ちいい」と感じる強さでもみ、指先の血管を刺激。

3 しごく

両手の指を組み、指同士を押し付けるようにして、根元から指先まで4〜5回しごきます。

ハンドマッサージで手先がほかほかしてきました。手肌にくすみを感じていましたが、トーンが明るくなったように思います



松浦さん

これって意外にNG? **ハンドケアクイズに挑戦**

Webでは、ハンドケアクイズを実施。「美ハンド。作り」に役立つストレッチや日常に取り入れたい習慣も公開中。
<http://r.living.jp/mrs/osaka/0228hand>



Gakken 考える人に...
学研教室

学研教室は基本兄妹を応援しています。

学研教室は新学習指導要領に対応

40th 学研教室

卓球日本代表 張本智和 (高1) 学研教室に1小から中3まで在籍

学研 春の無料体験学習 受付中

期間 2~4月 対象 幼児(年少・年中・年長)、小学生

費用 算数(数学)・国語・英語3教科 ※英語については教室へお問い合わせください

無料 学費 内容 学力診断テストと2回の教室学習&家庭学習

●コンピュータ学習(年長・小学生)と学習アドバンス(幼児・小学生)

入会金 0円 実施中! 2/1~4/16付 入会キャンペーン

他 贈り物教材 2冊 兄弟・姉妹 入会キャンペーン 幼児・新1年生 入会キャンペーン

通常 5,500円(税込)の入会金が0円になります。 ※詳しくは教室またはホームページでご確認ください。

学研教室は 月謝がお得!

2教科(算数・国語) 月謝 8,800円

3教科(算数・国語・英語) 月謝 13,200円

教室名	指導者名	電話番号
高槻市(072)		
阿武山	畑山	090-8230-8043
南平台	福木	080-8345-2629
塚脇	佐竹	689-0006 080-3837-4017
北日吉台	古川	080-5356-8037
氷室	澤野	090-9281-5535
今城塚	山本	090-8980-0697
高槻富田	芦田	694-3126 090-3675-5218
高槻芥川	専任講師	681-0550 0120-114-154
カイ音楽教室 高槻七ヶ丘	秦	681-2731
高垣	山岸	080-4029-8040
天王町	植田	661-3616 090-9992-9102
茨木市(072)		
サニータウン	田中	649-3863
南春日丘	平尾	621-5846
三島丘	臼井	622-1233
花園	秦	080-5708-4611
上穂積	岩見	622-6706 070-2834-6176
中穂積	福岡	080-5319-1009 657-7735
春日	所	080-2140-6270
新中条	坪田	620-7554
東中条		090-9167-0063
南茨木キャンパス	専任講師	0120-114-154 624-2010
若園	森下	638-2212
中津・阪急茨木	青木	090-6905-4724
白川	白井	632-5027
吹田市(06)		
吹田片山	引込	080-2514-7057
原町	古川	090-9542-0477
五月が丘	根岸	090-1138-7977
ピパ山田	裏垣	090-3730-3011
山田あひる		7165-5583 090-2107-1021
長野あひる	西多	090-2107-1021
高野台あひる		
亥子谷あひる		
千里丘	田丸	080-3785-8348
あおば	伊達	072-761-0992

※英語コースと中学生コースの実施は教室により異なります。

お近くの教室名を入れて学研教室〇〇教室 検索

教室の詳しい様子は、学研教室のホームページでご覧いただけます。

お問い合わせは **イイコ 0120-114-154** またはホームページより

祝・休日を除く月~金 9:00~17:00

学研教室 春 検索

見逃さない! 地元密着サイト/
LIVING 北摂

<茨木> 地域特派員コマチエンジェルさん発
メインも小鉢も上品な味わい

小料理屋「月時」の日替わり定食は750円とお値打ち。メイン・小鉢2品は薄味で上品な味。

>>> 続きはWEBで! >>>

リビング北摂Web 検索

KUMON

ペン習字
かきかた
筆ペン
毛筆
公文書教室の先生
になりませんか?

25歳~60歳までの文字を指導すること、文字を学ぶことに関心のある女性の方のご参加をお待ちしております。 ※指導者を目指す方のご参加も歓迎いたします。

*教室開設説明会(10:00~12:00(2時間))

地区	日	会場
梅田	3/12(水) 3/20(水)	阪急グランドビル 26F 12号室(3/12)、11号室(3/20) JR(大塚駅)、阪急(東神)、大阪梅田駅より徒歩5分
高槻	3/16(月)	ワークホテル高槻 7F 会議室 JR(高槻駅)より徒歩5分、阪急(高槻駅)より徒歩5分
千里中央	3/19(木)	千里阪急ホテル 西館3階 橋の間 JR(千里中央駅)より徒歩5分、阪急(千里中央駅)より徒歩5分
京都	3/31(日)	メルパルク京都 4F 研修室2 JR(地下鉄)丸太町駅より徒歩5分

公文書エライエール 習字は公文書でできる教室を全国展開しています。

0120-410-297 公文書 先生 募集

〒532-8511 大阪府吹田市西區中島5-6-6 公文書教育館6F

こくみん共済 NEWS
76192187

こくみん共済 coop
公式キャラクター
ビットくん

たすけあいの輪をむすぶ
こくみん共済〈全労済〉coop

たすけあいから生まれた保障の生協です。「こくみん共済 coop」は営利を目的としない保障の生協として共済事業を営み、相互扶助の精神にもとづき、組合員の皆さまの安心・安全につながる暮らしに貢献することを目的としています。この趣旨に賛同いただき、出資金を払い込んで居住地または勤務地の共済生協の組合員となることで各種共済制度をご利用いただけます。全国労働者共済生活協同組合連合会(関西統括本部)

2月27日(木)、藍野大学に新学舎が誕生 from 茨木
地域に開かれたスペースで新たな交流に期待

茨木市の藍野大学(学校法人藍野大学)に、新学舎「Medical Learning Commons(以下M.L.C.)」が、2月27日(木)竣工。同学校法人の創基50周年事業として建設され、多様化する医療・福祉分野に対応する「能動的な学修の場」として機能する。

また、M.L.C.は一部が地域に開かれていることも特徴。1階にはフリースペースとオープンカフェがあり、「憩いの場として、地域の方に自由に利用いただけます。今後は、4階の講義室の貸し出しも予定。みなさんと、交流の場を作っていければ」と、法人事務局総務部の大江由華さん。災害発生時には、地域住民の災害対応拠点として役割を果たします。問い合わせは☎072-621-3764(代表)へ。



地域住民も利用できる1階のフリースペース。新学舎は、多様な人と情報が集まり、新しいコミュニティが生まれる場として誕生

関大生が作った、堺市と万博記念公園エリアの英語版マップ from 堺・吹田
外国語学部の強みを生かした本格的な観光ガイド

関西大学外国語学部教授・井上典子さんとゼミ生が、堺市(EAST・WEST版)と万博記念公園エリアの外国人観光客向けパンフレット(英語・日本語)を自治体や企業と連携して制作。2月から、関西国際空港や大阪市内の観光案内所、万博記念公園、EXPOCITYなどで順次配架されています。

観光だけでなく、体験もしたいという声や実際のアクセスが分かりにくいという声など外国人観光客の思いを反映し、実用的なガイドを目指しました。電子版や観光案内のガイド動画もアップ。「企画から取材、制作、連携先との折衝まで全て学生が担当。1年間の留学経験と、培ってきた高い英語力、文化体験を生かした取り組み」と井上さんは話します。



上=中央が井上典子教授。その右が堺のリーダ「小島里香さん(4回生)。左が万博のリーダ「北山尚樹さん(3回生)」。下=実際のパンフレット

主簿の力で選ばれた! 第26回リビング新聞 助かりました大賞
全国の主婦&主夫延べ8万3247人の声が集結
大賞が決定しました!

主婦&主夫が「助かった」と実感した商品やサービスを選ぶ「助かりました大賞」。全国から延べ8万3247人の投票の結果、第26回金の銀・銅賞が決定!

<p>食品・飲料部門</p> <p>金賞 パスチー バスク風チーズケーキ ローソン</p> <p>お客様に「わくわく楽しんでもらえるスイーツ」と思い、商品づくりだけではなく、ネーミングやパッケージにもこだわった商品です。今後はパスチーに続く、わくわくできるような商品を開発していきたいと思っております。 ベーカリー・デザート・FF部 東條仁美さん</p> <p>銀賞 「大容量ねりスパイス」シリーズ ハウス食品</p> <p>銅賞 アサヒ 十六茶・六条麦茶 ラベルレスボトル アサヒ飲料</p>	<p>日用品部門</p> <p>金賞 ジョイ ミラクル・クリーン泡スプレー P&G</p> <p>この製品は、ジョイブランド初のスプレータイプとして発売しました。大きな調理器具から小さなものまで洗える、2種類の泡が出る仕様も多くの方に支持していただき、うれしです。これからも、皆さまのニーズに応えられる製品を開発してまいります。 広報渉外本部 大関佐和子さん</p> <p>銀賞 ルックプラス パスタブレンディングライオン</p> <p>銅賞 スクラビングバブル トイレスタンプ消臭成分in ジョンソン</p>
<p>サービス部門(西日本)</p> <p>金賞 PayPay PayPay</p> <p>おかげさまでPayPayはサービスの開始から約1年3か月で登録者数が2300万人を突破し、加盟店数も185万カ所に。2020年も皆さんに「助かった!」と思っていただけるような便利なサービスにしていきたいと考えています! プロモーション部 内池大輔さん</p> <p>銀賞 ドラマ『きのう何食べた?』 テレビ東京</p> <p>『きのう何食べた?』制作委員会</p> <p>銅賞 映画『ホモフィアン・ラブソディ』 20世紀フォックス ホーム エンターテイメント ジャパン</p>	<p>※一般サービス部門は「東日本」「西日本」の2エリアで実施。エリアにより一部アイテムが異なります</p> <p>リビングWebでは、各社への贈賞報告をアップしています。ぜひチェックして</p> <p>●リビングくらしナビ「助かりました大賞」 http://living.jp/mrs/tasukari26result</p>

子育てのお金や老後のお金など、家計の気になることをファイナンシャルプランナーに相談してみませんか。連載コラム「暮らしの設計相談」では、家計の悩みや疑問をリビングWebで受け付けます。これまでの相談内容も読めるので、チェックしてみてください。

▶バックナンバーはコチラ https://mrs.living.jp/osaka/tag/k_sekkei

気になる家計を気軽に相談

子育てのお金や老後のお金など、家計の気になることをファイナンシャルプランナーに相談してみませんか。連載コラム「暮らしの設計相談」では、家計の悩みや疑問をリビングWebで受け付けます。これまでの相談内容も読めるので、チェックしてみてください。

▶バックナンバーはコチラ https://mrs.living.jp/osaka/tag/k_sekkei

今週の Present 3月11日(水)必着

2人 ラドナ Toffy 電気グリル鍋

レトロなカラーとデザインが人気のToffyキッチン家電クラシックラインに、1で煮る・炊く・焼く・蒸す調理がOKの「電気グリル鍋」が登場。3.5Lの大容量で、二色鍋やチーズフォンデュができる内鍋、たこ焼きプレート付きです。パールアクアとアッシュホワイトを各1人。希望色を明記して。☎03-5620-2780

8人 中島大祥堂 いもくり (12個入り)

和と洋の技術をかかし、バラエティー豊かなお菓子を製造する中島大祥堂。「いもくり」は、丁寧に蒸こした丹波栗と、鳴門金時との繊細な風味が際立つ焼き菓子です。しっとりとした食感と素朴な味わいは、日本茶やコーヒーとの相性もぴったり。12個入り(2500円)を8人に。☎0120-661-639

希望品1つと選んだ理由、〒住所、氏名、年齢、職業、電話番号、読んでいるリビング新聞名(リビング○○)を書いて、〒541-0048 大阪市中央区瓦町2-6-6 サンケイリビング新聞社「今週のプレゼント2月28日号」へ。3月11日(水)必着 ※当選発表は賞品の発送をもって代えます。 ※価格はメーカー希望小売価格(税別)。

参加無料「呉市 移住×創業フェア in 大阪」
新しい暮らしを見つけよう
主催/広島県呉市、日本政策金融公庫

広島県西部の呉市を、ここで見てみては、海と山、自然に囲まれました。気候も人も温かくな。呉市に移住した経験が町。瀬戸内海に面する陸地、橋で結ばれた島々から成っています。職能大和を建造した軍港として有名です。

3月7日(土)にオンラインで開催される「呉市 移住×創業フェア」主催/広島県呉市、日本政策金融公庫、談話セッションに立ちあがります。市の特産品などが紹介されます。

【日時・内容】3月7日(土)、午後1時～5時＝相談ブース、午後1時～3時30分＝先着移住者3人のトークセッション
【会場】グランフロント大阪 北館タワーB10階 ナレッジキャピタルカンファレンスルームタワーB RoomB05
※事前申し込み不要、参加無料、出入り自由
【問い合わせ】日本政策金融公庫中国地区統括室 ☎082-244-2232(平日の午前9時～午後5時)

市民公開講座 (主催)医療法人社団 読心せんせ 金井病院
認知症をもたらす難聴をどう乗り越えるか?
「外来治療でできる」鼓膜再生療法とは!

3/7(土) 14:00～17:00(開場13:30) パソコン予約筆記あり
千里中央駅南「千里朝日阪急ビル」4階会議室 (大阪モノレール)地下鉄御堂筋線下車 徒歩1分(歩行者のビル)

入場無料 定員60名

【難聴とデジタル補聴器】
難聴のしくみや特徴、最新デジタル補聴器の機能や補聴器の選び方などをわかりやすく説明いたします。
●個別相談(当日お申込、先着順に2名以内)
●デジタル補聴器体験コーナー

お問合せ 金井病院地域連携室(京都府伏見区淀大津町612-12) TEL:075(631)1215 FAX:075(631)282

協賛 金井病院 耳鼻咽喉科 読心せんせ 主任部長 金丸真一先生
協賛 北野病院 耳鼻咽喉科・頭頸部外科 副部長 金井理絵先生

明るく活気あふれるリビング新聞のカルチャー教室で働きませんか?

事務パート募集!

パート 受付事務 時給 970円(交通費別途) 勤務地 JR高槻駅近く

■仕事/接客業務、電話受付、PCによる庶務業務等
■勤務/カルチャー倶楽部高槻教室(JR高槻駅徒歩3分)
■時間/9:30～17:30(月～土)週3回程度、応相談

■応募/履歴書(写貼)を「パート高槻採用係」と記入の上、3月6日(金)必着で郵送。書類選考の上、面接に進む方にのみ連絡。応募書類は一切返却致しません。

問い合わせ サンケイリビング新聞社 カルチャー事業部
〒530-0057 大阪市北区曽根崎2-16-19、メッセージ梅田ビル2階 ☎06(6361)6810 担当/伊藤

自然の恵みと命のつながりを学ぶ
宝酒造 田んぼの学校 参加者募集

ご家族で参加いただく年4回のイベントです。季節の移り変わりの中で自然の生き物を観察しながら、お米づくりを体験していただきます。最終回では収穫したお米と本みりんを使った料理をつくります。 宝酒造株式会社

開催日 第1回 田植え編 5月24日(日) 第2回 草取り編 6月28日(日)
第3回 収穫編 9月27日(日) 第4回 恵み編 12月6日(日)

開催場所 第1回～第3回:京都市南丹市園部町 第4回:ラ・キャリエールクッキングスクール(京都市中央区)

○参加対象者・募集人数:年4回開催していただける新小学3～6年生のお子様とそのご家族(大人)80名 ※応募が定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。
○参加費用(年間):大人お一人様につき税込1,000円(お子様は無料です) ※現地までの交通費は参加者負担とさせていただきます。
○応募方法:郵便ハガキに次の項目を明記して、下記宛先までお申し込みください。
①代表者の氏名(ふりがな)・年齢・性別 ②郵便番号・住所 ③電話番号 ④代表者を含む参加者の人数 ⑤代表者以外の方の氏名・年齢・性別・代表者との関係 ※応募期間は毎月10日に締切にてご連絡します。※いただいた個人情報、このイベントに関するお知らせ以外に利用いたしません。
○宛先・お問い合わせ:〒104-0061 東京都中央区銀座7-18-13-203 「宝酒造田んぼの学校」事務局TEL.03-6226-3633(平日11時～18時)
○応募締切:2020年3月25日(水) ※事務局必着
■ホームページ www.takarashuzo.co.jp/environment/
■主催:宝酒造株式会社 ■協力:NPO法人「森の学校」