



🌸**こんにちは**🌸 寒さも和らぎ、暖かな春の日差しを感じるようになりましたね。フリージア、チューリップなど春のお花を食べてみたり、春色カラーをプラスしてお部屋にも春を呼び込んでみませんか？

ななぶんのなな	気持ちはまだまだ若いのに… 歳を感じる瞬間
社長	なんの段差も無いところでつまづいた時。
常務	言いかけたのに「あっ!?何言おうとしてたんだっけ?」となかなか思い出せない時。ヤバイです。
小坂	夜中、トイレに起きてしまう時。冬は特に辛い
金岩	テーマパークに行った時、絶叫系に乗りたくなくなった。
平木	人や物の名前が出てこない時。アレ・ソレで会話しています。
山崎	ゴミ箱に新しい袋をセットする時。なかなかめくれません…。
井川	50m走れなくなった時。

私が撮った一枚

My Photo

マイフォト

Title: **餅つき機** Photo by 平木

2026.1

実家から譲り受けた餅つき機でお餅をついていますが、買ったのよりも美味しい気がします。

美白への意識や知識を深めよう！
3/14は **美白デー** (もうひとつのホワイトデー)

美白のキホン

誰もが憧れる透明感のある「美白」3月頃から美白の大潮となる紫外線量が増加します。「美白」と聞いて、どのような肌を思い浮かべますか？

★ **美白 = 白い肌ではない!**

美白とは → **メラニン**の生成を抑えてシミやくすみを予防、肌本来の透明感を引き出すこと!

美白の妨げとなる原因

表皮が紫外線や摩擦などのダメージを受けるとその情報が「メラノサイト」に伝わり、防御反応として「メラニン」が生成される。本来であればターンオーバーによって自然に排出されるが、メラニンが過剰に生成したり、ターンオーバーが乱れてしまうと排出に追いつかず、シミやくすみとして定着してしまう。

健康な肌 vs シミやくすみのある肌

その他に…

- 乾燥・汚れ
- 生活習慣の乱れ
- ストレス
- 老化
- 間違ったお手入れなど

ターンオーバー = 肌が一定の周期で新しく生まれ変わること。健康な若い肌であれば約1カ月周期だが年齢と共に長くなる。

日常生活の中には美白の妨げとなる原因がたくさん潜んでいます。まずは、お肌に負担をかけないことが大切です。

★ **美白へ ~今日から始めよう~**

◆ **優しくクレンジング&洗顔** まずは手を洗い清潔に!

クレンジング(肌に負担がかかるので1分間を目安に済ませる)

- ① 適量を守り、手のひらに取り両手を合わせ軽く温める。
- ② 顔のパーツごとに乗せ、指の腹を使い撫でるように馴染ませ浮かせ落とす。
- ③ むるま湯ですっきりすすぐ。

洗顔(起床後&帰宅後も)

- ① 顔をぬるま湯で濡らし、洗顔料をしっかりと泡立て十分な泡を作る。
- ② 顔の中心から外側へ泡を転がすように洗う。
- ③ むるま湯ですっきりすすぐ。(シャワーの水圧はお肌にNG)
- ④ タオルを押し当てるイメージで水分を拭き取る。

◆ **しっかりと保湿** 洗顔や入浴後に直ぐ!

化粧水(肌に潤いを与えて整える) → **乳液**(潤いを閉じ込め乾燥を防ぐ)
※手のひらで顔を包むように馴染ませる。気になる箇所は重ね付けをする。

◆ **こまめに紫外線対策** 外出時はもちろん室内でも!

紫外線は天候・季節に関係なく1年中降り注いでいる。(室内でも窓から紫外線は差し込む)
特に外出時には日焼け止め、日傘や帽子などでしっかりと防御する。
※日焼け止めは1日中効果が持続する訳ではないので2~3時間を目安に塗り直す。

◆ **生活習慣の改善**

食事 … 3食バランスの良い食事を摂ることが大切。またビタミンCはメラニンの生成を抑制する効果があるため積極的に摂り入れよう。(例:キウイ・ブロッコリー等)

運動 … 毛穴が開き、毛穴の詰まりや肌荒れの改善。(例:ウォーキング・ストレッチ等)

睡眠 … 特に入眠から3時間は成長ホルモンが最も分泌されターンオーバーが促進。

直ぐに実現するものではなくコツコツ毎日の積み重ねが大事。
数十年後も自分を好きでいられるお肌へと繋がりますように♡



【虫食い計算】

問題 囲みの中の数字を①～⑤の□に入れて、計算式を完成させましょう。

1 15 12 38 5 11 7

※数字は一度ずつしか使うことができません。

① $25 + \square - 2 = 38$

② $49 - 17 - \square = 21$

③ $\square - 19 + \square = 20$

④ $(25 + 11) \div \square = 3$

⑤ $\square \times \square + 3 = 38$

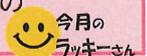
答えは右。次回も挑戦してみてね！



掲載協力 介護のみらいラボ

「みゆ 羅令」 3月のHappy 誕生月占い

1月生まれ	過去の出来事を振り返ることで自分が選ぶべき道が見えてくる。よく思い出してみ。
2月生まれ	急ぐ必要もないのに慌ててドタバタしないで。状況に合うペースで冷静さが大事。
3月生まれ	人あたりのよさが仕事でも役に立ちそう。誰にでも同じ目の高さで接してみよう。
4月生まれ	プレッシャーがかかりそうな月。萎縮せず実力を出せるように肩の力を抜いて。
5月生まれ	今月の判断や選択、決断の間違いは痛手が大きくなりそう。慎重に熟考しよう。
6月生まれ	気になる相手に声をかけてみて。これをきっかけに付き合いが広がっていきそう。
7月生まれ	何も変わらないとあきらめるのはまだ早い。とりあえずアクションを起こそう。
8月生まれ	意地やプライドで何か固執しない方が上手いきそう。割り切って現実的に応じよう。
9月生まれ	がめつい人に狙われたり、エサで釣ってくる人に注意。いつもよりガードを固くして。
10月生まれ	思っていたのとまったく違う展開になりやすい月。状況次第で臨機応変に動こう。
11月生まれ	面倒見のよいところを生かそう。ただし余計なお節介はしないように気を付けて。
12月生まれ	お金の動きについてじっくり考えよう。自分の収支だけでなく世の中の動きもチェック。



読者の方にお試し価格で鑑定！20分：2,000円～
 連絡先：090-2099-9318 / myk1124jp@yahoo.co.jp

(092594)409 ㊤ 21 ㊦ 183E ㊧ 11 ㊨ 9L ㊩
 ≪そよ風のつれづれ≫

千里の道も一寸から

～Tのあゆみ～④

ここ数年ゴールデンウィークなどを利用して旅行に行く様になりました。今の所、旅行のテーマは「坂本龍馬を巡る旅」となっています。最初は高知県へ坂本龍馬を訪ねて行きました。驚いた事は何処へ行っても坂本龍馬像が建てられている事でした。高知市内だけでも五体は見ました。本当にビックリです。

銅像と言うと昨年、幼馴染のN君が工場を改修する際に敷地の一角に二宮金次郎の石碑を設置されました。その石碑の銘には「積小為大」と書かれています。

二宮金次郎の像と言えば、我が母校である三馬小学校にも立っていました。薪を背負って本を読みながら歩く姿の像でした。少しネットを見てみると(二〇一七年の)となりのテレ金ちゃん情報)金沢市内の小学校で二十三体の二宮金次郎が残っているとの事。今ではもう少し減っているのだらうと思います。そもそも何故小学校に二宮金次郎の像が建てられたのか。元々は国の対策で日本は自主的に国に奉公する国民の育成をすすめる為、自らの力で貧困から立ち直り幕府の為に働いた二宮金次郎がそのモデルとされたそうです。また多くの名言も残っています。その一つに「道徳なき経済は犯罪であり、経済なき道徳は寝言である」で私も好きな言葉です。全国色々な所に戦前から建てられていた像ですが、戦中には金属の兵器に作り替える為に家庭内の鍋やかん、お寺の鐘と共に二宮金次郎像も対象となりました。戦後には「本を読みながら歩く事は危険だ」・「子どもが真似をすると危ない」・「撤去した方がよい」との事で撤去されていったそうです。

教育が義務ではなかった時代に学ぶ事を諦めず、働いている間にも勉強を続けた大変立派な人物です。像が減って行く事は残念ですが、せめて自分の生き方には二宮金次郎の学びを生かして行きたいと思っています。

発行元：株式会社 健工舎イガワ
 〒921-8164 金沢市久安4丁目17番地
 TEL 076-242-3910 FAX 076-242-3915



見てね！

HP更新のお知らせ

施工事例を更新しました。今回の事例 20 はリフォーム【第二の人生を楽しむカフェのある家】です。ご覧頂けると幸いです。

