



くらしのたのしみ新聞



2012年10月 第二号

くらしのたのしみ新聞は、日常の限られた時間の中でも、暮らしを楽しんでいきたい！という方の為の新聞です。たとえ小さな楽しみでも、その幸せをかみしめて、心の豊かさを育んでいきたいと思っています。

涼しくなり、長袖が心地良い季節となりましたね。さて突然ですが、くらしのたのしみ新聞を再開いたしました！2011年2月に第一号が発行されて以来、約1年半ぶりですね。これからも気まぐれ発行させていただきますが(ー)楽しんでお読みいただければ幸いです。

特集 GAIAさんに行こう♪

Maha Suryaボタニカルローズローションは、GAIA代々木上原店さんでもお買い上げいただけます。肌につけて、香りを嗅いでお試しされたい方は、ぜひお立ち寄りいただければ幸いです♪（場所は、右MAPをご覧くださいませ）

ボタニカルローズローション&ソープ店頭販売
10月13日(土)、14日(日)
GAIA代々木上原店又はGAIAさん近く
代々木上原hacoギャラリーにて

潤う
ローズローション
ヤンバー1!!



GAIA代々木上原店

「安心して食べられる野菜や食材・食品を自信を持てて紹介したい」という思いを持って商品を選ばれています。また生活を楽しくするもの、ワクワクするものをラインナップ。さあこのよう。確かにGAIAさんは入るときワクワクするのです！



♡ 秋にお肌が喜ぶスキンケア ♡

先日、夏にダメージをうけたお肌の美白ケアについて、人気美容研究家の小林ひろ美さんが雑誌にて美白術を語られていました。秋のお肌ケアのご参考に、簡単にご紹介させていただきます。夏を過ぎた肌は紫外線や熱波、冷房などから肌を守ろうとして、肌上にビニールシートを1枚のせたように、角質が厚くなっているのだそう！その為、まずは角質を優しくオフすることが、この時期の肌ケアのカギなのだそうです。

1. まずは「ほぐし」 Step 1

首からデコルテ、耳回りに蒸しタオルをし、顔をマッサージすることにより、顔回りの血流＆リンパの流れを促し、しっかりとほぐして不要物を流す。

2. 角質オフ Step 2

ゴマージュなどで角質オフ。この時、肌をけつしてこすらず、手の平をヒラヒラッと軽く押し当てるだけにする。目や鼻やあご回りは中指か小指で軽いタッチでくるくると。(強い刺激を与えると、よけい角質が厚くなるので、とにかく優しくマイルドに)

この「角質をとる」という一手間がポイントですね！角質を払って肌環境を整えたら、ローションを2度づけして潤わせ、油分できっちりフタをしましょう♪



ゴマージュにオススメ！

☆

モロカンクレイ(モロッコの粘土)100%の天然のゴマージュです！クレンジングやパックにも♪



ローションはやはりコレ！

☆

プロのメイクさんやモデルさんにも大好評！ただのローズローションではない、「潤う」ローズローションです♪



お肌に補う油分にもこだわりを！

☆

なんと！酸化しにくいオイル♪「アンチエイジングの鬼」で有名な勝田小百合さんも絶賛です！



ちなみに。。。小林ひろ美さんの著書「ねてるまエステ」には、くらしのたのしみの綱の腰腹巻きが紹介されています♪

これだけプラス

秋のインテリアに変身！ Autumn Interior

この季節に大切なこと

レンコンや鉄火味噌を



鉄火味噌はごはんがすすむおいしいぶりかけです♪

秋は肺・大腸系のケアが大切。肺や大腸に溜まった油汚れを排泄するのにぴったりの食べ物が秋の味覚です。椎茸や松茸、えのきなどのキノコ類全般がこの油汚れ(特に動物性食品の脂)を洗い流して大掃除してくれます。また、蓮根は気管と同じ形をした、呼吸器全般に良い食べ物です。その為、この時期はヒジキ蓮根の煮物や蓮根の入った鉄火味噌を活用するのがおすすめです♪

くらしのたのしみからのお知らせ

- くらしのたのしみのホームページをリニューアルしました。
- くらしのたのしみに新たなスタッフが加わりました。店主・高橋の妹です(^^)
姉妹ともともよろしくお願い致します！
- スタッフ齋藤のブログ「テーブルのたのしみ」も絶賛掲載中です♪

「くらしのたのしみ新聞」発行元：株式会社くらしのたのしみ

くらしのたのしみHP <http://www.kurashi-happy.com>

ブログ「雑貨と写真とコトノハ日記」<http://blog.goo.ne.jp/kurashinotanoshimi>

秋の

店主高橋個人的な
一押しアイテム



それはティーポットレムリアです
レムリアで紅茶やハーブティを
美味しいいただく…
秋の夜長の贅沢です

