

あなたのbeauty

髪の分け目de
イメージチェンジ

暑くて何もする気が起こらない…。そんな時、髪の分け目を変えてイメージチェンジをしてみましょう！簡単なことですが、意外に印象が変わっちゃいます。自分の見た目が変わると、ココロも少し前向きに変わりますよ。鏡の前でニッコリしたら、輝く夏をさらに楽しめますよ！

●利き目で分けて印象アップ

利き手（右利き、左利き）と同じように、「利き目」と言ってピントを主に合わせている目があります。この利き目の方が目の印象（目力）が強いと言われています。

髪の分け目をこの利き目の方にとり、前髪を流すと、目の印象（目力）が強調されます。



●利き目の見分け方

1. 片手の人差し指と親指で輪を作る。
2. 少し離れた所の字を輪から両目で覗く。
3. 片目で見て字が見えた方が利き目です。

●分け目分量でイメージチェンジ

分け目の分量が多くなればなるほど、女性らしく、しっとりした雰囲気になります。

（6：4で分ける）さらっとした前髪の雰囲気になり、ナチュラルで爽やかな印象を与えます。

（7：3で分ける）前髪が柔らかな曲線を描き、女性らしくフェミニンな印象を与えます。

（8：2で分ける）前髪の印象が大きくなり、エリガントで色っぽい印象を与えます。

シーンに合わせて変えるのもいいですね。

●分け目のつけ方

分け目を決めたら、髪の根元にドライヤーで、温風と冷風を交互にあてながら、ブラシで前髪を流すと、型がつきやすくなりますよ。

たのしいこどもLife

貝殻で思い出作り

旅行や海水浴に行ったら、海岸できれいな貝殻を見つけてみましょう。思い出に残りますよ。

◆親子で貝拾い

貝拾いは兄弟や友達など子供達だけで拾うのも楽しいですが、ぜひ親子で拾ってみてください。お母さんやお父さんと「何かをした」という経験は、必ず温かい思い出となって、子供の心に残ります。海岸を歩きながら一緒にしゃがんで貝殻を見つけてみましょう。

◆会話を楽しむ

親子で同じ時間を共有することはとても大切なことです。「これな～に?」「さくら貝よ。どこから来たんだろうね。」こんな他愛もない会話で充分なのです。



◆拾った貝殻で作ってみよう

拾った貝殻をきれいに洗い、思い出の品を作ってみましょう。

【貝殻のフォトスタンド】

100円均一でフォトスタンドを買い、まわりのフレームに木工用ボンドで貝殻を貼っていき、ぎっしり貼ってもまばらに貼っても、それぞれ雰囲気のあるフォトスタンドができますね。

【貝殻のリース】

ダンボールに、コンパスで直径14cmくらいの円を描きます。同じ支点から18cmくらいの円をもうひとつ描きます。それを切り抜くとリース型になります。

そのリース型に貝殻をペタペタ貼って行きましょう。立体的に重ねたり、キラキラ光るビーズを入れたり。できたらお部屋の一番見えるところに飾ってあげましょう。

夏休みの一日、思い出話をしながら、拾った貝殻でいろんなグッズを作ってみるのも楽しいですね。

げんき辞典

寒天

夏のおやつは冷たくて喉越しのよいものが嬉しいですね。プルンとした寒天は隠れた栄養がたっぷりです。



■寒天とゼラチンはどう違うの？

寒天は天草（テングサ）や、オゴノリという海藻からできています。それに対してゼラチンは牛や豚の骨や皮から作られる動物性のたんぱく質になります。どちらもデザートとしてよく使われますが、寒天はゼラチンの約10倍もの凝固性があり、プルンとした食感で、ゼラチンよりも固く、溶けにくいのが特徴です。

■食物繊維が豊富

原料が海藻なので、食物繊維が全体の約80%以上含まれており、おなかの調子を整え、便秘の解消に役立ち、大腸がんの予防にもなります。

■ダイエットにも効果的

海藻はカロリーがほとんどなく、コレステロールも体外に排出されるので、健康的に痩せられます。

■棒寒天の使い方

- ①棒寒天1本を水で洗い、たっぷりの水で10～30分水につけて柔らかくします。
- ②鍋に水を入れて沸騰させ、硬く絞って水気をきった寒天をちぎって入れ、煮溶かします。水の量は棒寒天1本に対して450～600ccです。硬さに応じて調節して下さい。インスタントコーヒーや牛乳、砂糖などを入れて好みの味にし、バットなどに流し入れます。

■ごはんに入れる

水に浸して柔らかくした寒天の水気を絞ってちぎり、お米と一緒に炊きます。水は少し多めに。ごはんにツヤが出て、栄養も摂れるのでおすすめです。



トロピカルフルーツの گرانマンシェ

レシピ

材 料 (4人分)

- ・牛乳 …… 2カップ
- ・砂糖 …… 50g
- ・コーンスターチ …… 40g
- ・キウイ …… 2コ
- ・ぶどう …… お好みで



牛乳は1/2カップを残して、ナベに入れ、砂糖を加えて温める。残した1/2カップの牛乳でコーンスターチを溶かしナベに加えたら、1分ほど煮立てる。

②を型に入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で1時間ほど冷やす。



キウイ、ぶどうの皮をむき、包丁で細かくたたか、パーミキサーなどでソース状にする。②にかけてできあがり。ミントの葉やぶどう、カットしたキウイなどで飾り付けても。

Health Point

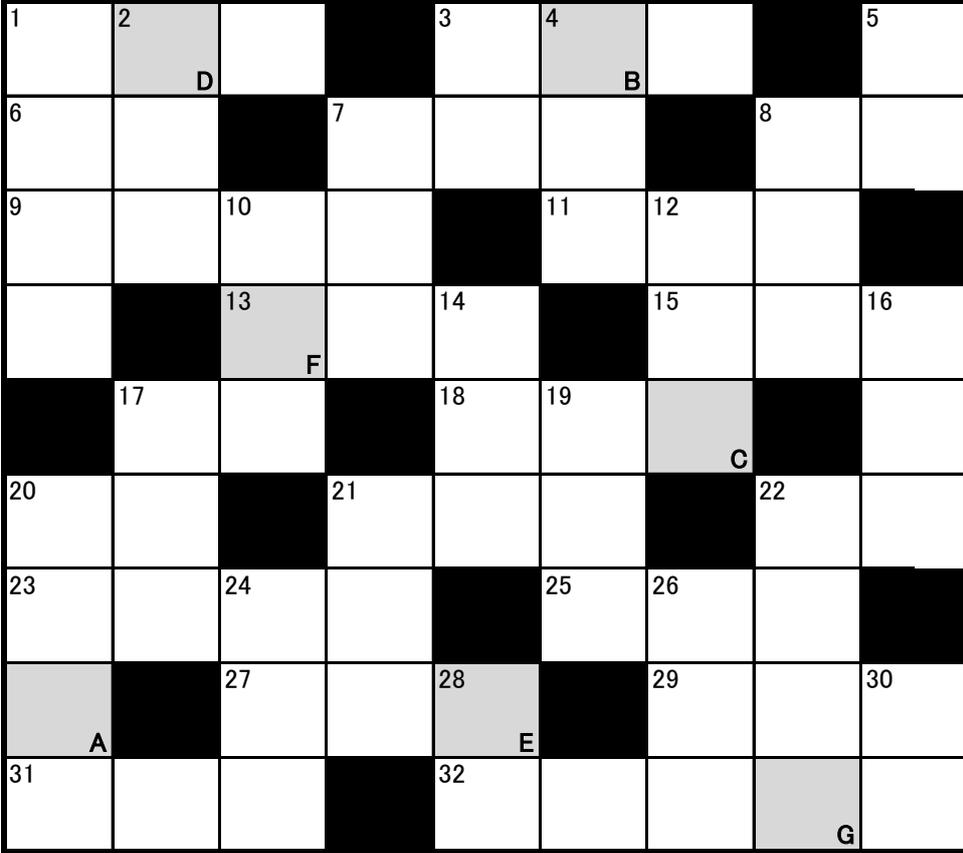
キウイもぶどうもカリウムが豊富。味付けの濃い食事のあとのデザートにオススメです。



クロスワード

タテのキー

1 告白し、○○○○が出来たけど
まだまだ頼りない男ですまん



- 30 精も○○も尽きた
- 28 叱られながらも師匠の下で修業中・・・
- 26 仏像の背中の光
- 24 ギャンブル
- 22 最後の秘策
- 21 自動車
- 20 タロットカード使っているように練習中・・・
- 19 席に着く順番
- 17 分かれ出たものの本体
- 16 昼食
- 14 人事○○○で転勤
- 12 休息に同じ
- 10 隠してます
- 8 実を結ぶまでじっくり育てよう
- 7 地毛じゃなかったのね
- 5 あったらはいりたい？
- 4 護衛、見張り
- 3 ○○も身のうちですぞ
- 2 骨董品の鑑定



ヨコのキー

プレゼント

正解者の中から、抽選で1名様プレゼント



シリコン無配合
26種類の自然素材配合。
頭皮と毛髪の皮脂不足に着目し自然の力で「ハリ、コシ、ツヤ」にアプローチします。
株式会社JIMOS
<http://www.jimos.co.jp>

宿泊体験時に駿河屋モデルルームでもご利用いただいております。社員も使用しており、とてもおすすめの商品です。

正解と当選者は4月号ニュースレターに掲載いたします。



- 15 ◆大柄
- 13 過去・現在・○○○
- 11 東西統一した国
- 9 自分自身が直接書く
- 8 言わぬが○○なんて通じがない世界、政治家一年生がんばる・・・
- 7 えり
- 6 雨宿りで借りる
- 3 五十円で全国どこへでも
- 1 なかなか○○○に目線
を合わせられない新人
モデルでして・・・

- 32 商品を売る店
- 31 漢字では「吋」
- 29 ナマコの卵巣を干した
もの
- 27 潮干狩りの道具
- 25 えんま様がいます
- 23 成長するには、シャクだけど
よね・・・あいてが必要なんだ
- 22 落語の最後に
- 21 互いにこれの様な存在
- 20 世につれ人につれ
- 18 環のある惑星
- 17 ああまた、編集長がボク
の記事原稿を・・・



お申込み用紙

FAX:03-5637-1180

No.1 解答欄

A	B	C	D	E	F	J
---	---	---	---	---	---	---

ヒント：初心者の私だけど、早く一人前になりたい

ご意見・ご感想がありましたらご記入ください。

解答はFAX、又はメール添付（PDF）、郵送にてお送り下さい。

締切：平成25年3月30日（土）18時までに必着

氏名 ：

住所 ：

電話 ： （ ）

〒131-0033 東京都墨田区向島1-24-16-1階

TEL：03-5637-1179

メール：info@surugaya-life.jp

株式会社駿河屋