

# あおぞら



UR都市機構

<http://www.ur-net.go.jp/>

2021  
October

10月

vol.  
241

集いの場は心のよりどころ。  
失くさず、絶やさず、  
再開を心待ちに！

空からこんにちは  
福岡市早良区

星の原団地

## 「星の原カフェ」と「星の原やすらぎ食堂」 子どもも大人もみんなが参加できる催しを来年こそは！

昨年来、行事が何もできないので「何もないけん、さみしいね」というのが最近の皆さんの挨拶代わりになっていて、来年こそは皆さんが心待ちにしている「星の原カフェ」や「星の原やすらぎ食堂」を再開できますようにと祈っているところです。

5年ほど前、福岡大学の学生サークルの方が団地商店街を活性化しようということでお話に来られ、そのとき数十人ほど入居者に集まってもらってこちらの意見を聞いていただきました。そして、みんなで話し合い、これだったらどうだろうという形が話し合いのなかで生まれました。それが商店街と入居者が一緒にできる「星の原カフェ」でした。

それが好評でしたので翌年に「やすらぎ食堂」を始めました。その日は広場を多くの人が行きかい商店街も賑わい、「星の原カフェ」では商店街の「トロンク」さんがコーヒーを安く提供してくださって、それがとてもおいしく大好評でイベントに花を添えていただきました。大人も子どもも、また校区も関係なくみんなが集えるこの行事を、これからも絶やさないように大事に育てていくために今は辛抱して、来るべき時に備えたいと思っています。



星の原団地町内会長  
原川 輝代さん

### 目次

- 2p ● エアコン用コンセントの取替工事（専用回路化工事）の実施について（お知らせ）  
● UR賃貸住宅の修繕負担区分について  
● 「URでPonta」キッズアニバーサリーサービス申込受付中！
- 3p ● 火事にご注意ください（お知らせとお願い）  
● 高齢者等の方がご利用できる相談窓口  
● 知っていますか？見守りサービス
- 4p 5p ● 団地商店街訪問  
星の原団地商店街
- 6p ● 住まいセンターだより  
● 家賃及び駐車場利用料金  
口座振替について
- 7p ● 暮らしの備忘録  
● 漢字あそびプレゼントクイズ
- 8p ● おうち時間じぶん時間

緊急事故  
受付センター 24時間緊急事故時の連絡先

【水漏れ・断水・停電などの  
トラブルが発生した場合】

☎0570-004-001

（または、092-861-2525）

業務受託者：日本総合住生活株式会社  
※お電話はおかけ間違いのないよう、  
番号をよくご確認ください。特に、夜間は  
ご注意くださいようお願いいたします。

お友達やご家族を  
ご紹介いただいた方に

10,000円相当額の  
金券プレゼント！







# 団地に住まう方々への温かいまなざし。 星の原団地商店街は、来年50周年を迎えます。

見守りや声かけ、ちょっとしたお世話や“ついで”のサービスなど、  
50年の間に育まれた懐の深い包容力や温かなまなざしや心が通うふれあいが  
商店街の大きな魅力となっています。



以前、星の原団地商店街で製作したパンフレット

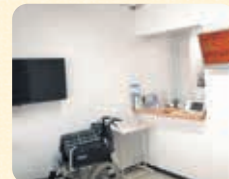
星の原団地商店街は、来年50周年を迎えます。このコロナ禍のため総会が開かれておらず今のところ何も話し合いはできておりませんが、一つの大きな区切りです。商店主が一致団結してコロナ禍でもできることを形にし、いつもお世話になっている団地と地域の皆様に感謝の気持ちをお伝えしたいと思っています。

星の原団地商店街 溝口会長

## 11 タカミ歯科医院



治療室～X線管理治療室



受付

皆様のおかげをもちまして、団地内に開業して2年になりました。「お口の健康は全身の健康の基本」を理念とし、地域の皆様に親しみやすい歯科医院として、努力いたしております。当院は感染症対策として、医療用空気清浄装置で外気を清潔にした空気で、院内を常に換気し、また治療中に移動せずレントゲン撮影が受けられる治療室もあり、安心して受診いただけます。診療は一般歯科、小児歯科、総合診療科（全身疾患をお持ちの方の外来歯科治療）、口腔外科などです。当院は事前予約制ですが、急な痛みなどにも対応致しますのでお気軽にご相談ください。休診日は、木曜と日曜祭日、その他。

## 10 フレンズ星の原



子どもたちに人気のポップコーン。

当店は、団地の子どものための“たまり場”的なお店として知られていて、一昨年現在のオーナーに替わりました。「子どもたちは、当時の店主の方や団地の方々に見守られながら遊び、挨拶やマナーを覚えてもらい、ときには注意を受け温かく育てられました。数年前、このお店が閉店するかもしれないと聞き、それはよくないと思っていたところに店舗を引継がないかという声がかかったんです。とにかく子どもたちの行き場を失くしてはいけない、ずっと子どもたちを見守っていきたい、その一心で引き継ぐことを決めました」と新しい店主の坂本さんは自らの思いを噛みしめるように語ってくださいました。

## 12 たさき小児科クリニック



コロナ禍の中でも乳幼児にはワクチンや乳児検診など必要な診療がたくさんあるため、嚴重なコロナ対応をしながら従来の診療を続けています。コロナ感染が疑われる症状の方については、入り口を別にするなど導線を分けた感染対策も行っています。「解熱剤を使っても熱が出るとか38度以上の熱が続く場合や熱が出ていなくても元気がない状況が続く場合は、躊躇せず受診した方がよいと思います。かかりつけ医は近いところが良いと思いますが、相性などもありますので二つのクリニックにかかってどちらでも行けるようにしておいても良いと思います。僕ら小児科医は子供さんが熱を出したら家族の状態も聞いています。風邪であれば大人でも薬を出しますので、遠慮なく相談してください」と貴重なアドバイスをいただきました。

## 13 星の原団地郵便局



星の原団地郵便局は、団地商店街の誕生と同時に開局し来年50周年を迎えます。街が様変わりしていく中、今も変わらずに多くの方々に親しまれ、深く地域に根差しています。郵便局の11月1日といえは年賀はがきの売り出し日です。来年は寅年、すでにたくさんの図柄が用意されていて料金割引

などの特典がある年賀状印刷の早期申込み受付（カタログでのお申込みとWebでのお申込みがあります）が始まっています。「最近印刷を申し込まれる方が増えていますが、何か一行手書きの言葉を添えていただくと受け取る人はもっと嬉しいと思います」と語る溝口局長は、年賀状文化がいつまでも続くことを願っていました。また、全国どの郵便局でも梅干しやジュース、カレーなどを販売していて、今、お歳暮やおせちのお申込みも受付しています。商品のカタログは店頭にご用意していますのでご自由にお取りください。詳しくは窓口などにお問合せください。



「つぶらなカボス」は人気のジュース

## 6 福祉作業所「工房あゆとも」



「あゆとも」人気のスイーツデコシリーズ



味わい深い革製品



焼き菓子のほかに、マドレーヌやチーズケーキも！

「工房あゆとも」は、「ともに助け合い歩んでいく」をモットーに、ハンディキャップのある人たちに福祉サービスを提供している事業所です。一人ひとりのハンディキャップの種類や重さは違いますが、おいしい焼き菓子や可愛い雑貨、あじわいのある革製品などをみんなががんばって作っています。星の原販売所では「工房あゆとも」の製品のほか、地域のみなさまより寄付していただいた雑貨や衣類などをバザー品として販売しています。掘り出し物を探すのも楽しいですよ。みなさまのお越しをお待ちしております！

## 8 星の原薬局



マイナンバーカードを読み取る機器。薬局も新しい時代に！



当薬局では、同じ商店街のたさき小児科クリニックの処方箋をはじめ、広域病院の処方箋を受け付けています。子どもたちに受診して親になった人が、今度は我が子連れで薬を受け取りにくるといった光景も見られるとか。また、医師の指示の下、薬剤師が直接ご自宅に薬を配達し、きちんと飲んでいるかの確認や管理、指導をする訪問服薬指導を行っており、「何かあればすぐにご相談！皆さんの「かかりつけ薬局」として利用してください！」とのこと。この10月から、マイナンバーカードがあれば保険証ナンバーや薬の履歴がわかるようになったため、いち早くカードを読み取る機器を導入。ますます進化するデジタル化に積極的に対応していました。

## 9 Miu美容室



店名は、店主が三浦さんなので「Miu（ミウ）」と。ここに開店して約25年、今はコロナ禍のため完全予約制にしています。長いつきあいの常連客は高齢になり、一人暮らしの方も増え、話し相手がいなかったり、ここでもたくさんおしゃべりをして笑顔になって帰られるそうです。「とくにコロナ禍で家に閉じこもっていますから、ここに来るのがとても楽しみたいとおっしゃっています。気心が知れた美容室だからこそコミュニケーションが心の癒しになっているなら嬉しいですね」と語っていました。

## 4 星のはら鍼灸・整骨院



当院は、腰痛・首や肩の痛み・膝痛など「体の痛みの改善」と「痛みを再発させないためのメンテナンス」に力を入れています。7年前の開院以来、幅広い年齢層の方に来院いただいており、特に「75歳以上の方」や「30代から60代の女性」に多く来院いただいています。院長ひとりの鍼灸・整骨院ですので、その日によって担当者が変わることはありません。お話をしっかりと伺い、「体の状態やお好みに合わせた施術」をご提案いたします。「気になる症状のある方」や「3ヶ月以上同じところに通院されているのに改善が進んでいない方」は、お気軽にご相談ください。

## 5 TRONC(トロンク)



店内に入ると、衣料や雑貨が並ぶ傍らに珈琲豆のケースがズラリ。実は当店は、自家焙煎珈琲を販売している知人ぞ知るお店です。産地や品種ごとに際立った風味や個性を持ち、種の段階から生産・流通まで一貫した品質管理がなされている「スペシャルティコーヒー」という珈琲ランクの最上級に認定された豆を仕入れて自家焙煎しています。「挽いた豆は、すぐに飲んでいただきたいので消費期限は1〜2か月としています。豆を購入して自宅で挽かれる方は、臭いがつかないようにジッパー付きビニール袋に入れて冷凍庫に保管してください。常温だと酸化が進み本来の香りや味を逃がしてしまうので」と店主から貴重なアドバイス。コロナ前は毎年、護国神社で開催されていた蚤の市に出店していて多くの珈琲通との出会いがあったそうです。今は当店のホームページからも注文ができますのでTRONCこだわりのスペシャルティコーヒーを一度、味わってみませんか？

## 7 在宅支援センターひだまり



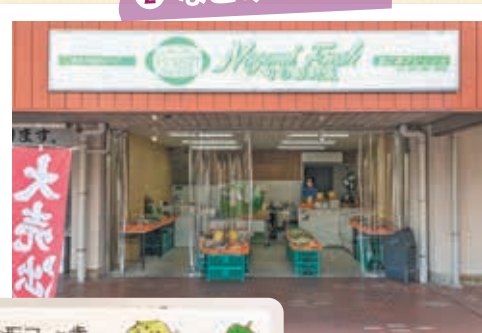
当店舗は、要介護・要支援の認定を受けた方々への介護保険サービスを行なうヘルパーさんを派遣する事業所です。お宅に訪問して調理をしたり掃除をしたりする家事援助や入浴サービス、また、障がい者の方にはお出かけのときに一緒に歩いて行く移動支援というサービスもあります。団地にお住まいの方で、そのような介護や支援が必要だと感じていらっしゃる方は、お気軽にご相談ください。

## 1 サニー星の原店



サニー星の原店は、団地の中のお店ということもあり、お客様と従業員の距離が近くアットホームなお店です。契約野菜や店舗で作るお弁当やお惣菜も人気で、PB商品『みなさまのお墨付き』も多くのお客様にご愛用頂いております。生活必需品も含め、地域の冷蔵庫代わりにしてお使いいただければ幸いです。

## 2 なごみFresh



「西じ連、たします。なごみん。」つでもお話しに来て下さいね」と店主も皆さんのお越しをお待ちしています。この「あおぞら」をご覧になるころには店頭にも果物が並びます。当店で皮をむいて提供するサービスもありますので、旬の味を楽しんでみませんか？

## 3 うまし丸



どれもボリューム満天！本日のおすすめがズラリ！

この場所は以前も魚屋さんで、「うまし丸」は約1年前に出店しました。卸売業務をメインとしているため、店舗は主としてその作業場として利用しています。「ただ、せっかく店を開けているので店頭で何か新鮮なものを提供しようと思って、その日の仕入れによって商品を変えて出していますので、お気軽にお立ちください。予約していただければ鉢盛やお寿司の注文にもお応えします」と嬉しいお言葉も。本日のおすすめ品が並んだ冷蔵ケースの中には、長浜の魚市場から仕入れたばかりの鮮魚の刺身のほかに海鮮丼やいわしフライ、エビフライなど、ごちそうが並んでいました。

住まいセンターだより

福岡住まいセンター092-433-8123

北九州住まいセンター093-383-9533

鹿児島地区  
(株)東急コミュニティー鹿児島支店099-250-1778

熊本地区  
明和不動産管理・キューネット共同体096-322-5000

長崎地区  
長崎県住宅供給公社(諫早事務所)0957-26-9053

UR賃貸住宅に長く住んでいただいていますと、入居した当初と家族構成等に変更が生じてくる場合があります。これらの変更に応じて『名義承継願』・『氏名変更願』・『不在届』・『留守番届』・『同居届』・『家族等変更届』などといった願届・届出を提出いただく必要がございます。詳しくは住まいセンター等にお問い合わせ下さい。

団地内賃貸倉庫・トランクルームを  
利用してみませんか？

UR賃貸住宅(※一部団地に限ります)では、居住者様専用の賃貸倉庫・トランクルームを設置しております。収納にお困りの方は、ぜひご利用ください！

長住団地の鉄筋コンクリート造  
倉庫にやってきました！

倉庫の中は  
こんな感じです!!

奥行約180cm、幅約160cm、  
高さ約180cmあります！  
※身長180cmの大人が  
両手を広げて余ります。

早速荷物を  
収納してみました。  
自転車を入れても  
まだまだ余裕がありますね。

倉庫に収納した荷物です。

団地内賃貸倉庫・トランクルーム  
お申し込みの流れ

1 倉庫空き  
状況のご確認

2 倉庫の  
お申し込み

3 倉庫の  
ご契約

4 倉庫の  
利用開始

管轄の住まいセンターにて、空き状況がご確認いただけます。  
※一部団地では、1住戸につき複数倉庫のお申し込みが可能です。

・管轄の住まいセンターにてお申し込みいただけます。  
・住宅の賃貸契約書もしくは写真付きの公的書類をご持参のうえ、賃貸倉庫利用申込書(住宅契約の際、ご使用した印鑑を押印ください)をご提出ください。  
※ご契約手続きは、郵送も可能です。  
※営業センターでのお申込みは受け付けておりませんので、あらかじめご了承ください。

倉庫の  
利用条件

・倉庫がある団地の住宅賃借人であること  
・倉庫としてご利用いただくこと  
・賃貸料のお支払いが可能であること  
(住宅等の賃料滞納がないこと)

ご契約書等に必要事項を記入し、初月分の日割料金及び敷金(月額料金の2ヵ月分)を銀行窓口にてお振込みいただきます。  
※お申込みから倉庫ご利用までに14日間以上いただいております。  
※倉庫の利用可能日は、住宅の入居可能日以降となります。

倉庫の鍵は、倉庫の利用可能日以降に団地管理サービス事務所にてお渡しいたします。  
※倉庫内には貴重品及び危険物は入れないようにお願いいたします。

屋外 鉄筋コンクリート造

住棟内トランクルーム

※団地・築年数によって、倉庫の広さ・構造・料金等が異なりますので、事前にご確認ください。

◎料金は概ね3,000円  
台になります

設置団地

| 所在地  | 団地名                  | 管轄センター等    | 電話番号         |
|------|----------------------|------------|--------------|
| 大野城市 | 下大利                  |            |              |
| 福岡市  | 長住・荒江・原金山・堤・室住宝台・星の原 | 福岡住まいセンター  | 092-433-8123 |
| 古賀市  | 花鶴丘                  |            |              |
| 宗像市  | 日の里                  |            |              |
| 北九州市 | 萩原・徳力志徳              | 北九州住まいセンター | 093-383-9533 |

共用灯の球切れについて(お願い)

お住いの団地の共用灯は、球切れ発生の都度交換しております。  
球切れ、球の黒化(両端の黒ずみ)またはフリッカー現象(光のちらつき)にお気づきの場合は、管理サービス事務所、または住まいセンターにご連絡いただきますようお願いいたします。また、お近くの清掃作業員にお声がけいただければ、管理サービス事務所等に申し伝えます。

禁止事項

●倉庫内に火薬その他の危険物又は異臭を放つもの等、他人に迷惑を及ぼすようなものを持ち込むこと。  
●倉庫の模様替え又は工作すること。  
●倉庫の敷地内に工作すること。  
●倉庫の全部もしくは一部を転貸し、倉庫の賃借権を譲渡し、又は倉庫をその他と交換すること。

家賃等及び駐車場利用料金口座振替について

入金のご確認をお忘れなく。

10月

| 日  | 月  | 火  | 水          | 木  | 金           | 土  |
|----|----|----|------------|----|-------------|----|
|    |    |    |            |    | 1           | 2  |
| 3  | 4  | 5  | 6          | 7  | 8           | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13         | 14 | 25日の方<br>22 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20         | 21 | 22          | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 末日の方<br>29 | 30 |             |    |
| 31 |    |    |            |    |             |    |

支払期日が25日の方は10月25日(月)引き落としとなりますので10月22日(金)までに、  
支払期日が末日の方は11月1日(月)引き落としとなりますので10月29日(金)までに、入金くださいますようお願いいたします。

11月

| 日  | 月          | 火  | 水           | 木  | 金  | 土  |
|----|------------|----|-------------|----|----|----|
|    | 1          | 2  | 3           | 4  | 5  | 6  |
| 7  | 8          | 9  | 10          | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15         | 16 | 25日の方<br>24 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 末日の方<br>29 | 3  | 24          | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29         | 30 |             |    |    |    |

支払期日が25日の方は11月25日(木)引き落としとなりますので11月24日(水)までに、  
支払期日が末日の方は11月30日(火)引き落としとなりますので11月29日(月)までに、入金くださいますようお願いいたします。

12月

| 日  | 月  | 火          | 水  | 木  | 金           | 土  |
|----|----|------------|----|----|-------------|----|
|    |    |            | 1  | 2  | 3           | 4  |
| 5  | 6  | 7          | 8  | 9  | 10          | 11 |
| 12 | 13 | 14         | 15 | 16 | 25日の方<br>24 | 8  |
| 19 | 20 | 21         | 22 | 23 | 24          | 25 |
| 26 | 27 | 末日の方<br>30 | 31 |    |             |    |

支払期日が25日の方は12月27日(月)引き落としとなりますので12月24日(金)までに、  
支払期日が末日の方は1月4日(火)引き落としとなりますので12月30日(木)までに、入金くださいますようお願いいたします。

安全!安心!快適に!  
暮らしの  
備忘録  
防災意識を忘れずに!  
vol.3 | もしもの時の非常食

電気・ガス・火が使えない非常時でも  
温かいご飯が食べられる!  
非常時に備えて、1週間以上の食料備蓄を!

少し前までは、「非常食は3日分あれば・・・」というのがひとつの目安とされていましたが、大規模災害を想定して最近では「1週間以上分」が推奨されています。準備する非常食は健康を考慮して栄養バランスの取れた食品を。また、電気・ガスが止まっても発熱剤を使って温かい食事ができる方法があることも知っておきましょう。

栄養バランスのとれた非常食を  
備蓄しましょう!

非常食の代表といえば、「乾パン」が頭に浮かびますが、ごはん・パン・麺など炭水化物類は主に空腹を満たすことを重要視した食料です。それに併せてタンパク質やビタミン、ミネラル、食物繊維、また、非常時は水分不足による脱水症状に陥りやすくなるため味噌汁やスープなど水分の多い料理も備蓄しておきましょう。

タンパク質

●缶詰(大豆水煮、サバ・アサリ缶など)  
●乾物(高野豆腐、大豆ミートなど)

ビタミン・ミネラル・食物繊維

●雑穀ミックス(白米と一緒に炊く)  
●乾物(海藻ミックス、カットワカメ、ひじき、切り干し大根)  
●缶詰(果物缶、ひじき缶、ミックスビーンズ缶、トマト缶など)

災害備蓄用缶詰パン

普通のパンのようにふくらましてやわらかく高カロリーで非常食に最適。

高カロリー食品

羊羹は高カロリーで長期間の備蓄もでき、非常時の甘い食べものとしても最適です。  
※それぞれの食品の賞味期限を確認し、定期的に消費してまた新たに買い足す、それを繰り返すことをおすすめします。

電気・ガス・火を使わずに加熱することができる  
「発熱剤」を準備しておきましょう!

電気・ガスが使えないときでも熱いお湯が手に入るという災害時に役に立つアイテムが火を使わない「発熱剤」です。専用の加熱袋に発熱剤と水を入れるだけ、蒸気の熱でお湯になります。簡単に安全にレトルト食品を加熱でき、お湯を注ぐだけで食べられるカップ麺やアルファ米のご飯などに利用できます。また、加熱袋を使い分けて蒸しタオルにするなど、さまざまな利用が可能です。

発熱剤の使い方

1 発熱剤を専用の  
加熱袋に入れる

2 発熱剤が加熱袋の  
底に横たわるように置く

3 加熱袋に示された  
線まで水を入れる

4 シールする  
高温蒸気で  
熱いお湯に!

いろいろな利用方法

レトルト食品  
or缶詰

ペットボトル

蒸しタオル

非常用保存食  
アルファ米

種類／白米、五目ご飯、わかめご飯、ドライカレー、赤飯、またアレルギー対応のご飯などもあります。

お湯を注ぐ

参照／農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

漢字あそび  
プレゼント  
クイズ

空欄に入る漢字の一文字はなに？  
10月は、全国の八百万の神様が  
留守をするため 神 月 と言われます。

クイズ正解者の中から抽選でプレゼント!

ハガキにクイズの答え、ご希望のAまたはBコースいずれかをご記入いただき、〈住所・氏名・年齢・電話番号〉と、「あおぞら」をお読みいただいた感想などを添えてご応募ください。

Aコース  
Quoカード  
1000円

抽選で  
5名様

Bコース  
図書カード  
(500円)2枚

抽選で  
5名様

◆宛先／  
〒812-0892  
福岡市博多区東那珂1-10-15福岡印刷(株)  
「あおぞらプレゼントクイズ」係  
◆締切／  
2021年11月30日(当日消印有効)

◎個人情報の取扱いについて  
皆様からお預かりした個人情報につきましては、ご本人様のご承諾がない限り他に利用したり、第三者に提供することはありません。ご本人様のご自身の個人情報について削除・訂正・利用停止・開示等を求める場合には下記にご連絡をお願いします。

あおぞら編集室／〒812-0892 福岡市博多区東那珂1-10-15 TEL092-451-0027 FAX092-431-7072

06 あおぞら 第241号 2021年10月

第241号 2021年10月 あおぞら 07



## 秋の夜長、お風呂でリラックス！ プロのエステシャンに健康に暮らす ためのリンパマッサージを学ぶ！

### 健康に暮らすために重要なこと

#### ①栄養 ②睡眠 ③ストレスフリー

健康に暮らすためには、上の①②③のバランスがたいせつです。もちろん骨や筋肉も大事ですが、それをつくるためには栄養を体の隅々にきちんと運ぶこと、つまり血流をよくすることです。運動するのもいいし、入浴することで体温が温まり血管が広がることで血流はよくなります。人によっては熱いお風呂が好きな方もいますが、あんまり熱いと心臓にも負担がかかるため、冬場は40～41度くらいのお湯に半身浴をしたり肩まで浸かったり、体を冷やさないように工夫してください。

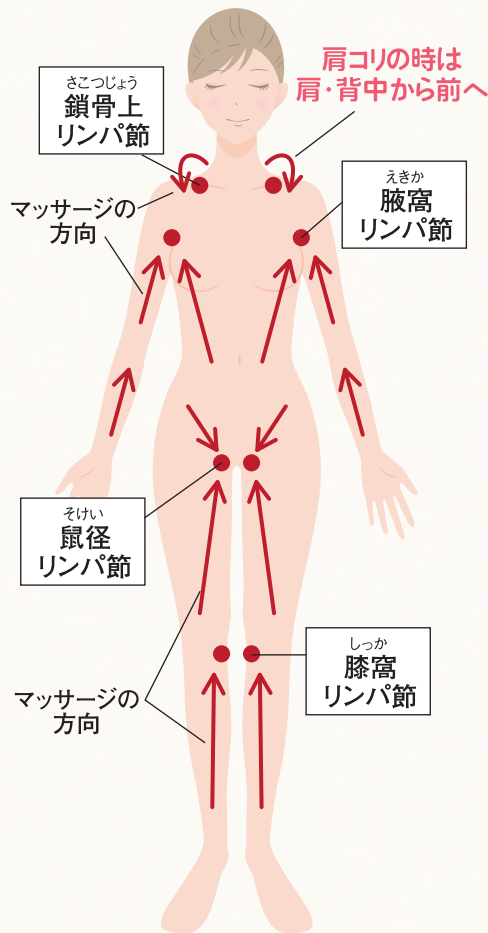
シャワーでは得られないお風呂のメリットの一つに深部体温をアップさせるということがあります。今、体温が低い方が増えていて、体温が1度下がると免疫力が30%以上減ると言われます。いろんな病気の原因になることもあります。そのときにリンパマッサージをすることで溜まった老廃物を流し、身体を浄化しましょう。

### リンパマッサージの仕方



手をピタッとつけて、  
やさしくなできるように！

リンパマッサージには順番があります。まず最初に、左の鎖骨上リンパ節から軽くマッサージしてください。



① 鎖骨上リンパ節を左、右の順に手をピタッとつけて、やさしくなできるようにマッサージ。

② 腋窩(えきか)リンパ節、さらに鼠径(そけい)リンパ節、膝窩(しっか)リンパ節を同様に左、右の順にやさしくなできるようにマッサージします。

③ マッサージの方向は、鎖骨上リンパ節に向かって背中から手前に、腋窩リンパ節に向かって手先からわきの下へ、鼠径リンパ節に向かって足先から太ももに向かってやさしくなできるように数回ずつマッサージしていきます。



### シワケアのアドバイス

#### お風呂に浸かってしっかり発汗

シワケアは、クレンジングでしっかり汚れを取りたつぷり保湿することを重視しましょう。また、お顔を摩擦しないように、入浴中にタオルで蒸しすぎるのもお肌の乾燥(シワ)の原因になるので要注意。お風呂に入るときは、まず白湯を一杯飲む。そしてしっかりクレンジングをし、お風呂に浸かって発汗する。お風呂から上がった後保湿ケアをし、再び白湯を一杯飲む。

### お風呂に入るときは…

- ① 白湯を一杯飲む
- ② クレンジングをしっかりと
- ③ お風呂に浸かって発汗
- ④ 上がった後開いた毛穴に保湿ケア
- ⑤ 白湯を一杯飲む



#### 協力 | リンパサロン Miona(ミオナ) 小松直美さん

今年の4月まで長住商店街でリンパマッサージやフェイシャルエステの店舗「エステティックハウス ウィング」のトレーナーとして働いていた小松さんは、不慮の事故に遭いやむ無く店舗は閉店。現在は、再起できるまで「ウィング」のLINEでそれまでのお客様とコミュニケーションをとっているそうです。「美容や健康の知識を持たず、自分でいいようにしていたためいつの間にか良くない方向に行ってしまったという方をたくさん見てきました。自分で勉強するのが一番いいんですが、お聞きになりたいことがあればLINEで回答いたしますよ」と、友達登録のQRコードを提供していただきました。健康・美容に関して、頼れるところがあるのは心強い限りです。

LINEのQRコード

