

# はな\*さき\*小町

enjoy myself, enjoy my style.

## どれにする? あったかインナー」比べてみました

こんにちは、小町です。本格的な冬がやってきました。寒さ対策は万全ですか。今や冬の定番になった「あったかインナー」は、防寒だけでなく冬のオシャレの幅が広がる便利なアイテム。年々バージョンアップしているあったかインナーを比べてみました。

### ◆「ヒートテック」は色柄830種類

あったかインナーを代表するのはユニクロの「ヒートテック」。1500円から990円に値下げされ、ますます人気が高まっています。今年から「天然保湿成分」とムシにくい「吸放湿」機能加わり、赤ちゃん・子ども向けも登場。色柄830種類の圧倒的なカラーバリエーションと優れた機能性で使いやすいはナンバーワンです。セールを利用すれば780円なので、家族の分をまとめ買いする人も多いようです。

また、今まではスタンダードなデザインのみでしたが、今年は襟元にレースをあしらったデザインやかわいい

柄物などが登場し、女性向けの新作にも力を入れています。アウターから見えてもオシャレな「見せインナー」として活躍しそうですね。

### ◆オシャレなあったかインナー

機能性もほしいけれどデザインも大事。そんな女性から支持されているのがベルメソンの「ホットコット」や、ピージョンの「あったかB a B a」です。どちらもヒートテックより着丈が長いので、かगんでも背中が見えませんが。冷え症に悩む女性にとって腰回りの防寒はポイントが高いですね。

ホットコットは肌触りの良さも人気の秘密。綿入りなので肌によさしく、化繊よりプラスイーターC温かいそうです。また、袖の先に親指を通して着る「ベヒーヒー袖」や、授乳口が付いたマタニティバージョンは、寒さ対策をしながらオシャレを楽しめるデザインが好評だそうです。

最もデザイン重視なのは「あった

かB a B a」。インナーというより温かいトップス」としても活用できるアイテムが充実しています。今年の新作「スリップ」を着用すれば、冬でも薄手のワンピースを楽しめます。

### ◆あったかインナーで冬も元気に!

ほかにも、薄さと軽さで勝負するイオンの「ヒートファクト」など、あったかインナーはどんどん進化しています。用途に合わせて機能やデザインを選び、寒い冬を元気に乗り越えていきましょう。





## 12月の見直し「アフターメーション」で今年を見直す



### 肯定的な「自己宣言」で望みを叶える

2012年もあと少し。今年も1年を振り返る時期になりました。特別に意識しなくても、今頃になると「今年はどうな年だったか」と考えるものですが、「良かった」「悪かった」と何となく思い出して終わることが多いのではないのでしょうか。年の終わりは大きな節目。気持ちを切り替える良いタイミングです。来年がもっと良い年になるように「アフターメーション」で今年を見直してみましょう。

自分自身に対して肯定的な表現で「自己宣言」することを「アフターメーション」と言います。口ぐせを変えると人生が変わるなどと言われますが、アフターメーションは言葉の力を使って自分の心を上手に働かせる方法のひとつです。たとえば、「できない」という言葉を「できる」に替えたなら心構えが変化して、今まで気づけなかったやり方を思いついたり、アフターメーションにはそんなパワーがあります。

アフターメーションには3つのルールがあります。

- (1) 表現は肯定的に
  - (2) 主語は「私」にする
  - (3) すでに望みが叶ったように、「私は〇〇です」「私は〇〇しました」などと表現する
- (3)は、内容を具体的に表現するほどアフターメーションは強くなります。何をどう望むのか。いつまでに実現したいのか。そして、その望みが叶って喜んでいる自分、満足している自分がイメージできるような言葉選びが大切です。

仕事を探している場合、「今年は仕事が見つからなかった。来年こそ頑張ろう」ではただの感想です。「来年は就職したい」でも言葉足らずです。好きな仕事に就いて張り切っている自分を思い浮かべながら、

「私は来年の4月に経理の仕事に就いて、毎日楽しくイキイキと働いています」

そんなふうに声に出して、自分自身に宣言するのがアフターメーションです。「来年こそ痩せたい」をアフターメーションするなら、ダイエットに成功してきれいになった自分を思い浮かべながら、「私は来年の7月までに3キロ痩せて、好きな洋服を着てオシャレを楽しんでいます」などと宣言しましょう。

今年を振り返ってアフターメーションをしたら、来年も時々やってみてください。新年の誓いとしてアフターメーションするのはおすすめです。大事なことは自分自身に宣言すること。自分で決めて、それを自分で信じるパワーを使って人生を楽しくしていきましょう。では、良いお年をお迎えください。



# 小町さんの「見直し」塾

change myself, change my life.



# はなさき お悩み相談室



## どうする？急な歯の痛み

我慢できない歯の痛み。少しでも痛みを和らげようと色々やってみますが、中には逆効果なこともあるようです。

血行が良くなると血管内から痛みを誘発する物質が出やすくなり、痛みが増します。お風呂やジョギングなどを温める行為は避けた方がいいでしょう。また、飲酒も血行を良くします。お酒を飲むと痛みが増すだけでなく、血が止まらなくなったり細菌が患部以外に広まってしまうなどの可能性もあるのだとか。酔いで痛みをごまかすのはやめたほうがよさそうです。

詰めると痛みがやわらぐと言われますが、これも危険です。歯の中に膿が溜まっている場合、穴をふさぐことで痛みや腫れがさらに強くなってしまいます。

市販の鎮痛剤で応急処置をするなら、痛みがひどくなる前に服用しましょう。痛みがひどくなってきたらでは薬の効きが悪くなるそうです。患部を冷やすと良い場合もありますが、知覚過敏の人は逆効果です。歯がうずくときは、あひ「うずく」というツボを強く押ししたり揉んだりしてみてください（画像参照）。とはいえ何よりも早く歯医者に行くことが一番ですね。

## みんな集まれ～！

# 大人女子部

## 誰かのためにアクションを起こそう！

ある調査によれば、ボランティア経験者の割合は20代で約4%、30代で約6%、40代で一気に12%を超え、70代以上では25%に達しています。年齢を重ねるにつれて社会貢献への意識が高まり、実際にアクションを起こす人も増えていくようです。

ボランティアだけが社会貢献ではありません。「人の役に立ちたい」という気持ちを形にしてみませんか。エコキャップを集めると、途上国の乳幼児を感染症から救うワクチン代になります。使用済みのランドセルを寄付すると、中に文房具を詰めて貧困にあえぐ国の子どもたちに送ってくれる活動もあります。毎月1000円程度を継続的に寄付して、途上国の人たちと交流しながら支援する方法もあります。

ツイッターやfacebookの利用者なら、「isave」と

いうスマホアプリを通じて世界各国で行われている医療活動、子どもの支援、地雷撤去などに寄付できます。無料アプリをダウンロードして登録団体の中から自分が支援したい活動を選び、「1円募金しました！」の画面を送信すると、あなたに代わって協力企業が寄付してくれる仕組みです。ソーシャルメディアを使うことで募金と同時に支援活動を広められるので、興味を持つこと、そして知ってもらうことが立派な社会貢献になるのです。できることから始めてみませんか。あなたの小さなアクションで救える命があります。



スマホアプリ「isave」