

# はな\*さき\*小町

enjoy myself, enjoy my style.

## ドライヤーはスゴイ!

こんにちは、小町です。知っている  
と便利な生活の裏ワザですが、ヘアド  
ライヤーの裏ワザをご存じですか。髪  
の毛を乾かすだけに使っていたのが  
もったいないと思えるほど、実はドラ  
イヤーこそすごいんです。

### ◆困ったときドライヤー

冬に愛用したセーターの袖口が伸  
びてしまった……。そんなときはドラ  
イヤーの出番。袖口をお湯につけて軽  
く形を整え、ドライヤーで数分間乾か  
すと繊維が元のように引きしまっ  
てきます。完全な修復とはいきませ  
んが、見た目を整えるには十分ですよ。

せっかく買った靴のサイズが微妙  
に小さいときは、厚手の靴下を履いた  
まま靴を履き、きついけれど我慢して  
くださいね。靴がきつく感じる箇所  
にドライヤーの温風を当て、靴が冷め  
るまでそのまま靴を履いておくこと  
がポイントになるのだとか。ただし革製  
の靴は革を傷める可能性があるので  
ご注意ください。

### ◆掃除・洗濯にもドライヤー

換気扇の頑固な油污れにドライ  
ヤーの温風を当てると、油分が溶けて  
簡単に拭き取れるそうです。換気扇の  
材質によっては長時間の温風が良く  
ないかもしれません。少しずつお試  
しください。

家庭で洗濯できない衣類のシミ抜  
きには、ドライヤーの温風を使ったブ  
ロの裏ワザを。酸素系漂白剤をナイロ  
ン筆や綿棒でシミ部分に塗り、衣類か  
ら20センチ以上離してドライヤーの  
熱を軽く当てます。これを数回くり返  
し、最後に水を含ませたタオルで叩い  
て漂白剤を除去しましょう。素材に  
よって熱この相性が違うので、これも  
少しずつお試しください。また、大事  
な衣類や高級衣類のシミ抜きは、やは  
りクリーニング店に相談したほうが  
無難です。

床やタイルなどにシールがくっ  
ついてしまったときもドライヤー。シー  
ルにドライヤーの温風を当ててか  
ら布ですすってみましょう。シールの

接着剤が熱でやわらかくなり、布でこ  
するとツルツルと取れるそうです。

### ◆健康にもドライヤー

ドライヤーの温熱を利用した「ドラ  
イヤー灸」で新陳代謝を良くして、肩  
や腰の凝りを解消しましょう。髪を乾  
かすついでに凝った部分に温風を当  
てるだけです。

寒い冬は、布団をドライヤーの温風  
で温めてから寝ると快適です。冷え症  
対策として良さそうです。箇所を  
集中的に温めないように注意しま  
しょう。

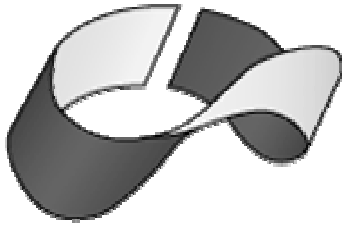




## 3月の見直し <開運の逆転発想>



### 「短所は長所」の逆転発想



「メビウスの帯」をご存じでしょうか。図のように細長い帯を1回ねじって両端をはり合わせると、表裏の区別ができなくなります。表だと思っていたら裏だった。裏だと思っていたら表だった。けれどいずれも同じ1本の帯です。人の性格も考え方も世の中の出来事もメビウスの帯に似ています。どこをどう見るかによって捉え方が変わり、極端な話、捉え方のバリエーションは人の数だけあります。

自分の性格について考えてみましょう。自分の長所と短所をあげるように言われたTさんは、次のように書きました。

<長所>

- \* 面倒見がいい
- \* 「あなたといると落ち着く」と言われる。

<短所>

- \* 決断力がないので、せっかくのチャンスを逃すことが多い。
- \* お人よしで、本当はやりたくないのに「いいですよ」と言ってしまう。

Tさんの長所と短所を見て気づくのは似通っている点があることです。「決断力がない」というのは「ノーと言えない」ことでもあります。チャンスを逃したりやりたくないことを押し付けられるのは切な

いものですが、その性格ゆえに「面倒見がよく」、物事をハッキリ決め付けない性格だからこそ、Tさんといると伸び伸びできて「落ち着く」と感じる人が多いのでしょう。つまり、短所と長所はメビウスの帯のように表裏一体。光が当たれば影が出来るように、自分で「短所」だと思っていることが他人には「長所」に映ることもあるのです。

「クヨクヨ考えるクセがある」人は、「物事を慎重に考えられる」人かもしれません。「ガサツ」な性格は「楽天的で細かいことを気にしない」とも言えるでしょう。短所を知ることは長所を知ることでもあるのです。性格を変えるのは簡単ではありませんが、短所もいかし方によっては長所になることを理解すれば、必要以上に落ち込んだり、「自分はダメだ」と思ったりしなくてすむのです。

物事の良い面に注目して、できるだけマイナスな感情を持たないこと。これが開運につながるのではないかと思います。



# 小町さんの「見直し」塾

change myself, change my life.



## はなさき お悩み相談室



### 見逃していませんか？「お疲れサイン」

自分の体なのに、体のお疲れサインにはなかなか気づけないものです。以下の症状があれば体からの「休みたいな〜」というSOSかもしれません。

体に疲れがたまってくると「目」にも疲れが出やすくなります。室内の灯り、パソコン、ケータイテレビの画面など、普段は眩しく感じない光を眩しいと感じたらお疲れサインのひとつ。つまり目の使いすぎで、放っておくと目の奥がズキンと痛くなったりします。こんなときは早めに寝て疲れを取り、それでも症状が続く場合は眼科を受診しましょう。まぶしさの原因は目の病気かもしれません。

寒気はないのにくしゃみや

鼻水が出るのもお疲れサイン。体が睡眠を必要としている状態かもしれません。同じ環境なのに、いつもより寒いと感じるときも要注意。特に夏の「冷え」は、体温を調節する自律神経が乱れたときに起こる症状です。

免疫力が落ちてくると口内炎がでやすくなります。慢性的な肩こりや頭痛、じんましん食物アレルギー（以外）はストレスが大きな原因です。日頃から健康で体力に自信がある人は自分の体を過信しがちですが、体からのお疲れサインを見逃さずに適度な休養とリフレッシュを取り入れていきましょう。

### みんな集まれ〜!

## 大人女子部

### 覚えておきたい 応募メールのマナー

メールでの求人応募が当たり前になりました。多数の応募者の中で効果的に自分をアピールするには、メールマナーの基本を押さえた社会人らしい応募メールが不可欠です。仕事を依頼したくなる応募メールとはどのようなものでしょう。まずは応募前の問い合わせメールに関するマナーです。

#### ■応募前の質問は明確に

電話と違って直接やり取りしないメールを気楽に考える人がいますが、実はこの段階から応募が始まっていると思ったほうが良いでしょう。担当者がもっとも困る問い合わせメールは、「仕事内容について教えてください」だそうです。仕事内容とひと口にいても様々です。知りたいことを明確に伝えないと必要な回答を得られないだけでなく、社会人としての評価も

マイナスになってしまいます。また、会社のホームページや求人情報を読めばわかることを質問するのも避けたいものです。

#### ■相談メールにならないように

メールは気安くなりやすいもの。つい自分の状況を書いて、「こんな私でも大丈夫でしょうか」と就職相談をしてしまう人がいるようです。就職には不安がつきものですが、これでは逆効果。メールの気安さに甘えてはいけません。問い合わせメールでもきちんと名前を名乗り、常識ある言葉遣いや内容で好感度を上げておけば良い結果に結びつきやすいかもしれません。

