

はな*さき*小町

enjoy myself, enjoy my style.

◆ロハスな「O円美容法」

こんにちは、小町です。紫外線によるダメージや夏の疲れから来る不調が気になる時期です。エステやマッサージに頼るのもいいけれど、小町は身近にあるものを使ってセルフメンテナンステキにしています。名付けて「O円美容法」。自分の体と向き合えるロハスなお手入れ法です。

◆体温を上げる

体温が1度下がると免疫力は30%低下すると言われています。夏でも体を冷やさないことは今や常識。小町は朝起きたらすぐに「白湯 500ml」を飲み、内臓から体を温めるようにしています。内臓が温まると代謝はもちろんだいいこと、お通じも良くなります。また、内臓の冷えは自覚してにくいので暑い日でもなるべく冷たいものは口にしないようにして、内臓を冷やさないように気をつけています。

◆玄米パワーを「コーヒー」で味わう

冷たいものの代わりに飲んでいる

のは、焙煎した玄米の粉を「コーヒー」感覚で楽しむ玄米コーヒー。玄米には腸の汚れを落とす働きがあり、ダイエツトにも効果を発揮します。煎って粉末にすることで、「コーヒー」の深みや香ばしさと共にビタミンEやミネラルなどの成分を味わえるのが玄米コーヒーの魅力。ノンカフェインで体によさしい点も気に入っています。

◆よく笑う

小町は大きな口を開けてよく笑います。笑うと脳が活性化し、血行が良くなり、自律神経のバランスが整うそうです。また近年の研究では、笑いによってナチュラルキラー（NK）細胞が増えることがわかってきました。NK細胞はガン細胞などを退治してくれるリンパ球の一種で、数が増えることで免疫力がアップするそうです。

何より笑うと「ハッピー」になります。

特に寝る前に笑うと副交感神経が活発になり、リラックスしてよく眠れます。笑顔は周りも「ハッピー」にしますよ。

ね。O円美容法の中でもいちばんのお気に入りです。

◆身近なものでスキンケア

にんじんには抗酸化作用にすぐれたβ-カロチンが豊富です。顔の肌あれや日焼けなどが気になるときは、生のまますりおろしたにんじんで顔をパックします。角質が気になるときは米糠（ぬか）スクラブ。小麦粉と糠を6対4で混ぜ、水を少しずつ加えて硬めの泥状にして、顔に塗ったらやさしくマッサージします。洗い上がりはしっとりですよ。





8月の見直し〈間違いやすい言葉遣いチェック〉



正しい言葉遣いがサラリとできれば、それだけでカッコイイ

日本語には似たような表現があり、うっかり間違えてしまうこともあります。しかし大人になると、わざわざ間違いを指摘してくれる人はまれです。大事な場面で恥をかかないよう、間違いやすい言葉遣いをおさらいしておきましょう。

【よくやってしまう間違っ言葉遣いランキング】

- 1位：足もとをすくわれる
- 2位：愛想を振りまく
- 3位：上には上がいる
- 4位：違和感を感じる
- 5位：後にも先にも引けぬ状況

さて、どこがどう間違っているのでしょうか。

【×】足もとをすくわれる→【○】足をすくわれる

「足もとをすくわれる」が間違っていることすら知らない人がかなり多いようです。国の調査でも約7割の人が間違っ使っているという結果でした。

【×】愛想を振りまく→【○】愛嬌を振りまく

「愛想」と「愛嬌」の意味を理解していれば間違いに気づきそうなものですが、何となくのイメージで覚えている人が多いということでしょう。ちなみに「愛想」は人と接するときの態度、「愛嬌」は相手を喜ばせるような言葉や振るまいです。

【×】上には上がいる→【○】上には上がある

人を比べるときによく使う言い回しですが、「上に

は上がある」を広辞苑で引くと、「これが最上だと思っいても、必ずそれ以上の行為や状態があることにいう」とあります。つまり「人間」そのものを指すのではなく、「人間が行う行為」や「能力」についての言葉なのでしょう。

【×】違和感を感じる→【○】違和感を覚える

プロのアナウンサーでもテレビで堂々と「違和感を感じます」と言っっていますが、この言い方は「馬から落馬」や「頭痛が痛い」などと同じで、意味が重複している「重言（じゅうげん）」です。

【×】後にも先にも引けぬ状況→【○】後へも先へも行（ゆ）かぬ状況

正しい言い方を知っている人は本当に少ないようです。間違っ言い回しが市民権を得ている代表的な例でしょう。意味さえ通じればいいと考える人もいるようですが、正しい言葉遣いがサラリとできれば単純にカッコイイですよ。



小町さんの「見直し」塾

change myself, change my life.



はなさき お悩み相談室



「どうせ自分なんて」が口癖の子ども

我が子の口癖が「どうせ自分なんて」だとしたら、もう少し前向きな気持ちを育ててあげたいと思うのが親心です。どうしてもそんなに悲観的なのかと心配する前に、お子さんへの接し方を振り返ってみましょう。

お子さん「、フム〜またね」
えらいね「すごいね」といった言葉を必要以上にかけていませんか。こんなほめ言葉がかえって子どものプレッシャーになり、失敗を恐れるようになってしまっているそうです。子どもに成功体験を積ませるのは大事なことです。同じくらい大切なのは上手いかな

かったときの対応です。今度は大丈夫だよ!」とお子さんを明るく励まし、失敗もひとつの成長経験であることを子ども自身を感じ取れるようにしてあげたものです。

また、親が使う言葉は子どもの心理状態に影響します。普段から「楽しいね」「うれしいね」「きれいだね」「ありがとう」など、聞いた人の心が弾む言葉をお子さんに投げかけてあげると無意識にお子さんの心に残るものです。こうした良いイメージの積み重ねは、悲観的にながちなお子さんの気持ちを前向きにしてくれるでしょう。

みんな集まれ〜!

大人女子部



真心を伝えるお礼状

芸能界は一見華やかですが、外見の良さや運だけではやっていけない厳しい世界だと聞きます。その中で長年活躍している人たちに共通しているのは「ご縁」を大事にすることだとか。その気持ちの表れが自筆のお礼状だそうです。

芸能人に限らず、人とのご縁を大事にする人はまめにお礼状を送ります。メールや電話でも事足りませんが、あえて直筆のお礼状を送るのは大人としてのエリガントな作法です。目的は文字通りお礼を伝えること。けれど、一通のお礼状で相手との親密さが増すこともあります。たとえば訪問後のお礼状は、あなたの訪問をより特別なものにしてくれるでしょう。

お礼のポイントは「時間をあけず、できるだけ早

く」。訪問のお礼状も、なるべく訪問したその日のうちに送りたいものです。一応の形式はありますが、訪問のお礼と感謝が伝わる内容であれば形式にこだわることはありません。封書でもハガキでもかまいません。ただし長々と書くのは控えた方がいいでしょう。

お礼状に季節感を添えるとセンスアップします。封書なら季節の草花の花びらや葉を同封したり、ハガキならイラストを描いたりしてみると良さそうです。

一通のお礼状がご縁を深めます

