

池田工務店が発行する毎日健康! 元気! 情報満載新聞

いきいき日和

2012年10月発行

VOL.3

発行元: (株)池田工務店 〒274-0816 船橋市芝山 7-30-11 TEL: 047-463-3311 FAX: 047-464-0464

「手作りコスメ」
特集号



(株)池田工務店

今月の 特集

自宅で簡単♪ 手作りコスメ

代謝をよくして、乾燥しらず♡

何だか頬のあたりが乾燥している気がしませんか・・・？
そう、秋は食欲の秋でもあり、「乾燥の秋」でもあります。
本格的な乾燥の季節である冬の前しっかりと保湿し、
フェイスストレッチで頬の筋肉も強化して、代謝を高めて、
今年は『乾燥知らず!』の肌を手に入れましょう♪

乾燥予防! 手作りコスメの作り方

【精油ローション材料】

精製水・・・25ml
グリセリン・・・5ml
ウォッカ・・・2ml
精油・・・3～5滴

【作り方】

最初にウォッカと精油を混ぜるか、または精製水とウォッカを
混ぜた後、すべての材料をビンに入れ、よく振り混ぜます。

【効能】

保湿効果 ※その他精油の成分による

【ひとくちメモ】

最も簡単で基本的なグリセリン化粧水に精油をプラス
ただけで、一段とグレードアップ!
EO化粧水に使う精油は、自分にあったお気に入りのもの
を選んでください♪

【アレンジ】

精製水をミネラルウォーター、フローラルウォーターなど
に代えてグレードアップした手作り化粧水に。
もちろん、その際には精油との相性を考えて!
また、ハチミツを少量プラスして保湿力と抗菌力アップを
狙うとさらに Good。

〈資料提供〉笑顔サプリ 岡谷佳代



喜びの声を続々といただいています♪

皆さん、こんにちは。池田工務店の池田で
す。早いもので、あつという間にもう10月で
すね・・・。

それにしても今年の夏は長かったですね。
私は、かなり暑さに体力を奪われてしまいま
した。皆さんは大丈夫でしたか？

この『いきいき日和』ですが、毎月芝山地区
を中心に配布させていただいたり、芝山団地
商店街(アーノルド・フジ前)のラック等に
置かせていただいたりして、皆さんと触れ合
いの機会をいただいております。

まだ発行して今号で3号目なのですが、地
域の方々から「毎月楽しみにしているよ」と
か「今月の特集参考になったよ」など、嬉しい
声を続々といただいております。

嬉しいお声、ありがとございます!

毎月発行しているので、常にスケジュール
はバタバタとしているのですが(笑)、そう
いった声がエネルギーとなり、さらに皆さん
に楽しんでいただける紙面にするべく、日々
楽しみながら奮闘をしています!これから
も応援宜しくお願いしますね♪

さて、今月の特集は『自宅で簡単♪手作り
コスメ』です。いよいよ秋に突入し、食べ物も
美味しくなり、読書も進みと、魅力的な季節
が到来しましたが、女性の方はこの時期特に
気になるのではないのでしょうか? 『乾燥肌』
が・・・今回は手軽に作れるコスメをご紹介
します。毎号掲載のフェイスストレッチと
ともにお試しください♪

裏面は、いきいき
芝山情報だよ!



【第三回：小頬骨編】

- ①右側の口角を上げて、
右目も閉じる
- ②そのまま
- ③自然の表情にもどす
- ④左側も同様におこなう

5秒

5秒

5秒

5秒



口角
挙筋

これを毎日3セット
繰り返します

小頬骨筋(しやうぎょつこつぎん)は、口元を
斜めに引き上げる筋肉。頬のこわばりをなく
し、自然な笑顔を作るための筋肉です。この
筋肉が衰えると、頬がゆるみ、顔の中心に向
かってたるみが現れてしまいます。小頬骨筋
をほぐすことで、頬のたるみやほつれい線、
フェイスラインをリフトアップします。
目尻やこめかみも引き上げて、緩みを解消し
ていきます。血行促進効果もあり、またシワ
の改善にも効果的です。
弾力が戻り明るく透明感のある肌に導いて
くれますのでぜひ日々の習慣に♪

監修: フェイスストレッチ協会認定講師 岡谷佳代

フェイスストレッチ

毎日1分でキレイに!





商店街で何をする? 買い物をするだけなんてもったいない!! 商店街の楽しみ方をせーたんが教えます (^o^) 買い物が3倍楽しくなりますよ (^o^)

今月の芝山にゆ〜ず!

10月27日
芝山に!!
ハロウィンが
やってくる!



地元ママサークルと手を組んで、子供たちによるスタンプラリーを企画中です♪
もちろんママ達も楽しめるはず!!
商店街で一足早いハロウィンパーティーを楽しみましょう o(^-^o
仮装あり♪お菓子も貰えますよ (^o^)

芝山商店街のホームページ開設 (^^)

イベントの詳細情報やお店案内など、ホームページでお知らせしますので、たまに覗いてみてやってください♪



URL

<http://shibayamadannchi-syoutenkai.jimdo.com/>

商店街お店紹介

男のヘアサロン アゼリア

オシャレを磨くのは男のたしなみ! 芝山のカリスマ「鈴木さん」があなたのオシャレをステキに演出!



プロ仕様ヘアワックス
美肌トリートメントクリーム
どちらも300円!

住所: 芝山 3-10-3-104
電話番号: 463-4242
定休日: 毎週火曜・第3月曜・火曜

そば処 多越

店長の愛がこもった手打ちのそばとこだわりの天ぷらを食べていると優雅な気持ちになるんです。セットも充実!



そば類全品
100円引!

住所: 芝山 3-10-2-109
電話番号: 419-5802
定休日: 不定休

芝山飯店

故郷のお父さんとお母さんみたいな温かい二人が迎えてくれる中華料理! 味? 最高! 僕のお気に入り! は五日焼きそばと餃子です!



麺、ご飯類
100円引!

住所: 芝山 3-10-3-102
電話番号: 464-6973
定休日: 水曜日

肉のさかき

これぞ商店街。活気が溢れた商店街の看板肉屋さん! 値段、質、比べてみて下さい。凄いいから (^o^)



10月3~7日の16~18時に
ご来店の方にお好きな焼き鳥
1本プレゼント!

住所: 芝山 3-10-2-105
電話番号: 468-1771
定休日: 月曜日



←このマークがついてるお店は
「いきいき日和」ご持参でお得な割引♪

芝山近所 コラム

リスクマネジメント 安藤の



「図書館でお酒が飲める」と聞いたらびっくりしませんか? 飲食はもちろん、「私語厳禁」が当たり前の図書館。船橋には「ちよっ」と離れた「近所さん」が集まって、ワイワイできる図書館があります。市営ではなくNPO民営の図書館。地域の憩い、交流の場。本好きのつながりで知った民間図書館。なにかオモシロイことがしたいなと思いついたのが「図書館Bar」です。地域の小さなお子様がいらっしやるママさんたちから聴いた声。

「自分の子どもがいると何となく周りに気を遣ってしまう。子どもが一緒にみんなど楽しめる場所がほしい!」居酒屋はちよっという方も、図書館ならばちよっと思心へ。

図書館に集まって飲んじゃおう!。この図書館Barには毎回20名前後の方、小さなお子さまも多く集まります。ちよっと離れた近所さん同士の新しい出会い、ゆるゆるとした時間。住むまちに知り合いが増えたと、もっと地元が好きになる。

そんな感じで、船橋駅のそばの図書館で月に1度開催しています。詳しくは私のブログ、または「図書館Bar」で検索してみてください。

いきいき日和を愛する皆さまと、小さな図書館でお会いできる日を楽しみにしております。

安藤信作「船橋から、小さいけれどいいものを」
http://blog.livedoor.jp/ando_shinsaku/

編集後記

今月の「いきいき日和」いかがでしたか? 「もつとこういう特集組んで」とか「芝山のこのお店紹介したい!」など御要望がありましたら、ぜひ御連絡ください。

こちらで取材に伺い、記事にさせていただきます! 「私も記事が書いてみたい!」という方も大歓迎です!

この「いきいき日和」は地域の方と一緒に育てていきたいと考えていますので、引き続き応援をよろしく願います!

100円商店街企画やハロウィン企画などで精力的に活動をされている芝山団地商店街さんにも全面的に御協力いただき、「いきいき日和割引」も充実してきました。

今年も残すところ、あと2ヶ月。毎日悔いを残さないよう、楽しみながら、最善のサービスを心掛け池田工務店も元気に営業をしていきます!

次号は11月初旬
発行予定です!

