

◀ 発行 ▶
(有)アドバンスセきた
小田原市下大井393-3
Tel : 0465-39-1238

美容系オイルでお肌も髪も健やかに！

さまざまな種類の美容系オイル。その特徴を知って、お気に入りを見つけてみませんか？

みなさま、元気で過ごしてしまいませんか？
みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「美容系オイル」です。

お肌や髪に良いとされている美容系オイル。そのおすすりめと、使い方を紹介します。

オイルを使うとどんな良いことが？

そもそも、美容系オイルを使うと、どんな良いことがあるのでしょうか？
肌になじみが良く、肌の水分と結びついて蒸発を防ぐので、保湿の手助けしてくれます。また、オイルが肌内に浸透することで、肌の細胞の密度を高め、保護するという役割も。もちろん、オイルが持つ成分が肌の栄養にもなります。その一方で、オイルの性質によって余分な角質を取ってくれる作用も。オイルに抵抗がある人は、テスターを二の腕の内側などにちよつとつけて時間を置き、



相性を確認してみると良いですよ。

ホホバオイルで使いやすい美容系オイル

●オリーブオイル：食用よりもさらに精製したもの。美容に良いとされるオレイン酸が豊富で、ビタミンA、Eも含み、乾燥肌に良いです。いくつかグレードがありますが、エキストラ・バージンがおすすめです。
★使い方／肌の保湿に最適で、かかとやひじなど、かさつきやすいところにすりこむのもおすすめです。顔は手入れの最後に一滴を手で伸ばし、顔に手を当てながらなじませます。

●ホホバオイル：ホホバの種子から搾ったオイル。さらさらとして、肌なじみが良いのが特徴。非加熱処理の黄金色の「ゴールデンホホバオイル」がおすすめ。アミノ酸やミネラル、

ビタミンA、D、Eが豊富です。

★使い方／顔に使うときは化粧水後にオイルを手で伸ばし、顔に手を当てながらなじませます。お使いの乳液に混ぜて使うのも良いです。髪のお手入れにもおすすめです。髪を乾かす前に毛先から全体になじませてブラッシングしましょう。ちなみに、加熱処理し、栄養分が抜けた透明タイプはマッサージのベースとして、好きなアロマオイルと合わせてどうぞ。



オリーブオイルやホホバオイルはメイク落としにも！手のひらに500円玉大の量でメイクになじませましょう。



使う量はどのオイルも顔や髪なら1~2滴が最適。あとはつける範囲に合わせて調整してください。

●スクワランオイル：深海サメの肝臓やコーン、バナナから採られた成分「スクワレン」を美容用に精製したもの。肌の新陳代謝をアップさせる効果が期待できるほか、お肌の保護、保湿にも良いです。
★使い方／化粧水をつけた直後の濡れた肌伸ばすことで潤いに期待が。100円玉程度の量を顔に伸ばしてクルクルとマッサージすると、古い角質を落としてくれます。



頭の体操！間違えさがしゲーム
上下のイラストで違うところから箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！

便利・安全・安心！最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

SYSTEM BATHROOM リフォームバスルーム アライズ Arise (アライズ)

新発売

もっと、お風呂が好きになる。LIXIL

人がお風呂に求める「心地いい」という瞬間のために進化したバスルーム、Arise

①もっと手軽なリラックス

(フルフォールシャワー)

スライドバーのカーブによって真上からシャワーが降り注ぎ、ハンドシャワーでオーバーヘッドシャワーの心地よさを味わえます。

②もっと便利なキレイ

(まる洗いカウンター)

カウンターをまるごと壁から外せて、裏までキレイ。洗にくいカウンター裏の壁や床下もラクな姿勢で洗えます。

(レインO²シャワー (ユーフォリア))

カラフルで大きなシャワーヘッドから空気を含んだ大粒の雨のようなやわらかいシャワーが降り注ぎます。

③もっと続くあつたか

(サーモバスS)

4時間経ってもお湯の温度低下は2.5℃以内。

(キレイサーモフロア)

寒い冬場でも、足裏から熱を奪いにくいのでヒヤッとさせません。



毎年恒例の木工教室、今年も開催します。

夏休み 木工きょうしつ

7/23 (日)

★作るもの★



からくり貯金箱

午前の部：10:30~
午後の部：13:30~
参加費：500円
対象：小学生以上

※必ず保護者同伴でお願いします

電話にて申込み。定員になり次第締め切ります。

かんたん
手芸教室

7月4日(火)
10:00~12:00
参加費：600円

スイーツ
フェルトで作る
いちごのオムレット
持ち物：裁縫道具
ポンド



※内容は変更になる場合がございます。

注文住宅・リフォームのことならせきたにお任せください。ゼロエネルギー住宅を建築する工務店です



神奈川県小田原市下大井 393-3
TEL : 0465-39-1238 FAX: 0465-39-1228
URL : http://www.advance-sekita.com/



当店で
Tポイントが
貯まります。

せきたのリフォーム

『どこの会社に頼んだらいいかわからなくて・・・』と思っている方は是非『せきた』にご相談ください。工事実績、地元密着工務店、自社責任施工。『出来ません』ではなく『出来る方法』をご提案。だめもとで言ってみませんか？経験豊富な『せきた』ならきっと叶えられます。

Before



《 お客様へのチョットした心づかい 》

雨や日差しを和らげる
屋根付きテラスがあると、
お客様の気持ちにゆとりをもたらします。

治療院の外構工事をさせて頂きました。

はき出し窓に面した庭を
開放感あふれるテラスにリフォーム。
室内と屋外がゆるやかにつながり、両方の心地よさが堪能
できるくつろぎの空間が完成しました。
床はタイル仕上。アルミ部は LIXIL【プラスG】シリーズ
の「Gルーフ・Gフレーム」を採用。

After



このチラシを
お持ちのお客様
初回限定
500円割引
サービス

国家資格を有する院長なので
はじめてでも安心です



暮らしの通信

快適

すっきり心地よい家で快適に
夏こそ始めどき！

シンプルライフ

物を減らし、きれいをキープ！ シンプルな暮らしを楽しむためのテクニックを紹介します。

衣服が身軽になり、住まいのファブリックアイテムも薄手のものが中心になる夏は、シンプルな暮らしを始めるちょうどいいタイミング。すっきり片付いた住まいで、暑い夏を乗り切りましょう。

現状をチェックすることから始めましょう

リビングならテーブルやソファ、床、カウンターなどに、出しっぱなしにしがちな物はありますか。持ち物の量にかかわらず、こうした広いスペースをいつも空けておくよう意識するだけで、すっきりとした印象の空間になります。部屋をチェックしながら、どんな空間にしたいか、理想の姿をイメージしていきましょう。

散らかる物&場所にそれぞれ対策を

次に収納を見直します。出しっぱなしになりがちなものには、決まった収納場所を確保します。いま使っていない収納も、中身と使用頻度を比べ、よく使う物を使いやすい場所に片付けられるようにしてください。文房具などの細かいアイテムは、自立式場所に置くところやついて見えますので、ふた付きの収納ボックスなどで隠しっついでやすく片付けましょう。

片付けを習慣化してきれいな状態をキープ

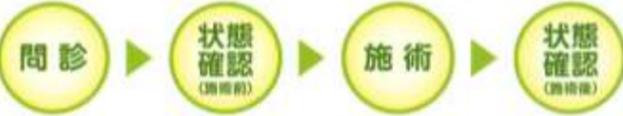
せっかく片付け場所を決めたのに、また散らかってしまうというときは、収納場所が片付けにくかったり、狭かったりしないか



チェック。しまいやすい収納があれば、いつでもきれいな状態が続きます。

「持ち物にあった収納場所をつくる」という小さなリセットを繰り返し、自分らしいシンプルライフを目指しましょう。

ご来院から施術後までの流れ



▲ 当院の外観



▲ 状態を確認しながら施術

施術料金

- ◆全身(50分~60分) 6,400円
- ◆患部(30分~40分) 4,300円
- ◆子供(中・高) 3,200円
- (小学生) 2,100円

※施術料金は全て税込み料金です。



症状の改善を目的として施術させて頂きます。そのため身体の状態によって時間が前後する事がありますので、ご了承ください。

予約制 急患の方は当日受付可致します。お気軽にご相談ください。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00 午後7:00	○	○	休み	○	○	○	第2 第4

※最終受付/午後6:00迄 ※定休日:毎週 水曜日/第1・3・5日曜日

指圧・整体・鍼灸

えのもと治療院

〒258-0017 神奈川県足柄上郡大井町西大井255

ご予約お問合せ ☎ (0465) 83-3833



住まいづくりのナビゲーション



ココロの中の「本当にしたい暮らし」の見つけ方



■こんな悩みありませんか？

夢がふくらむ、あこがれのリフォーム。でも、家族のこと、将来のこと・・・あれこれ考えてると、なかなか考えがまとまらない。そんな悩みをお持ちの方もきっと多いのではないのでしょうか。その原因の多くは「こんな暮らしがしたい」というイメージをうまく持てないことにあります。商品選びやプランの前に「本当にしたい暮らし」を明確にすることが、家族みんなが満足できるリフォームにつながるのです。

■ライフスタイルコンパス

ご家族であっても、住まいに対する考えや、望んでいることはちがうもの。そこで「本当にしたい暮らし」を一緒に見つけていくベースになるのが【ライフスタイルコンパス】です。2万件以上におよぶ住宅建築経験者のリサーチ結果をもとにLIXILが独自開発したシステム。所要時間は約3分、簡単なアンケートにお答えいただくと、家族それぞれの住まいへの想いが円グラフになって出てきます。ご家族のご要望の違いに思わぬ発見があるかも・・・。

■本当にしたい暮らし

家族みんなの理想がいよいよひとつに。分析結果から家族みんなの「いちばんお気に入りの暮らし」を導き出します。リフォームの方向性やプランをわかりやすくご提案。イメージがはっきりつかめるので理想に近づけることが可能になります。

あなたも、ライフスタイルコンパスで、ココロの中の「本当にしたい暮らし」を見つけてみませんか？

ライフスタイルコンパスは無料です。ご希望の方はアドバンスせきたまでお電話下さい。【TEL:0465-39-1238】