



こんにちは(#^.^#)

寒い冬も終わり、少しずつ暖かさも感じられるようになってきましたね♪ これで冬の乾燥から解放されると思いきや、春先はお肌の潤いがもっとも乾燥している時期なのです!! さらに花粉によるお肌への刺激や環境の変化など、お肌のトラブルが起きやすい時期といえるのです(>\_<)

## 春はお肌が危ない!

春先にはなぜお肌が乾燥するのかということ・・・、春は気温の差が激しいので肌の水分と油分のバランスが崩れがちなんです。

また湿度が低いのにお肌の温度が高いのも春肌の特徴。さらに紫外線の量も増えてくるので思いのほか肌や体へのダメージが強い季節です。では、どんな対策をしたらいいのか(^.^)!



### 1. 毎日のスキンケアを見直して、保湿をしっかりとすること!!

まずはクレンジングでお肌についた汚れや花粉、化粧などをしっかり落とすこと。汚れが毛穴に詰まったままだと化粧水は浸透しませんよ! そして化粧水は、洗顔後すぐに使うのが効果を高めるコツです。洗顔後のお肌は放っておくと水分が蒸発して洗顔前よりも乾燥してしまいます。化粧水の後は乳液とクリームで水分油分のバランスを整えることも忘れずに! 保湿の際は、お肌にティッシュペーパーがくっつく程度の量が“適量”ですよ(#^.^#)

### 2. 中からも水分補給を。こまめにお水を飲むこと!!

人間の身体は半分以上が水分で出来ているため、空気が乾燥している時期も汗をかき夏同様に水分補給が大事なんです。肌の潤いは口から入り体内を循環する水分とも密接な関係があります。また、水分補給は乾燥対策以外にもたくさんのメリットがあるんですよ~(#^.^#)



体内活動が活性化し  
新陳代謝が高まる

肌や髪に内側から  
潤いを与えてくれる

水分補給のメリット

食欲を抑制し排出も  
促すのでダイエット  
に効果的

鼻や喉の粘膜が潤い  
インフルエンザや  
風邪の予防に

## 水分補給とは!!

大人で1日あたりおよそ1.5Lの水分摂取が必要です。一度に飲むのではなく、こまめに飲むことが大事。ちなみに、コーヒー・お茶・清涼飲料水は利尿作用があり、水分を逆に体から排出してしまう作用があるので水分補給にはなりません。夏場は5~12℃、冬場は常温で♪

水分補給といってもただがぶがぶ飲めばいいわけではありません。一日でコップ1杯の水をこまめに飲むのがポイントです。中でもはずせないタイミングが3つあります!

1. 寝起き・・・寝起きの水分補給は胃を起こして食欲が湧くだけでなく、寝起きを感じる身体の不調を解消する効果も!
2. 入浴前・・・入浴中はたくさんの汗をかいたため、水分補給が必要です。入浴後には化粧水で外側からも水分補給♪
3. 寝る30分前・・・寝ている間にも汗はかきます。睡眠中の水分不足を防ぐためだけでなく睡眠の質も向上しますよ!

水分が不足すると、血液中の水分も減少し血液がドロドロに・・・。血液がドロドロになれば、脳梗塞や心筋梗塞にもなりやすくなります。また、水分が減ると便秘にもなりやすく、大腸がんのリスクも上がります。さらに人体の中で最も水分が多い臓器は“脳”です。水は脳の働きにも大きな影響を与えるものなのです!

## 身体に良いお水を!

オアゾの浄水器オアシスアクア

- ・2年間ロングライフ!
- ・工具不要で取付簡単!
- ・安心の13+2物質を除去!
- ・一か月あたり980円!



ご家庭の水道に簡単取付♪



## こちらもおススメ!

水素還元スティック  
ペットボトルにポン♪



ご家庭の水道水を、  
水素たっぷり還元水へ!



お水のことなら  
オアゾへ(^.^)♪  
身体に良いお水  
で毎日  
健康に!!

詳しくは・・・

おうち温泉 | 検索

男性のみなさん、ホワイトデーのお返し、、、忘れていませんか?  
あなたがお忘れでも女性は決して忘れていませんよ(-.-)

## そもそもホワイトデーの始まりって・・・?

実はホワイトデーは日本独自の文化で、1970年代から「バレンタインのお返しに」と日本のお菓子業界や老舗菓子店から広まり始めたんだそうです。もともと贈り物やお祝いに対して礼儀としてお返しをする風習がある日本では定着しやすかったようです。

また、古代ローマ時代、バレンタイン司教という人が自由な恋愛が禁止されていたのに反対し、2月14日に処刑されました。その1か月後の3月14日に自由な恋愛を禁止されていた男女が改めて永遠の愛を誓い合ったのがホワイトデーの起源とも言われています。

## 🎁 こんなお返しもステキかも・・・(^.^)♪

さて、ホワイトデーのお返しと言えば、マシュマロやクッキー、キャンディーなどが王道ですが、女子は“香り”と“ヒカリモノ”も大好き! 今年はいつもと違った贈り物で女性に喜んでもらいましょう♪

## おススメのお花

### お花

女性は、男性から花を貰うと「相手を好きになる」「見直す」「嬉しい」などポジティブな意見が8割を占めるそうですよ(#^.^#)  
お菓子に1本添えて贈るだけでも喜ばれること間違いなしです!!

**バラ** お花の中でも女性なら1度はプレゼントされたいのが、バラの花束です。赤には「あなたを愛しています」、白には「純潔」、ピンクには「感謝」と、それぞれ色ごとに違う花言葉があります。また、花束にする本数でも意味合いが違ってきますよ♪

### マーガレット

マーガレットは、好きな人の気持ちをたしかめる恋占いに使う花です。その白い花びらからは、清純な印象を受けます。また、「信頼」「真実の愛」という花言葉も、パートナーや奥さんへのプレゼントにぴったり♪

### カーネーション

カーネーションは花の色だけでなくサイズや咲き方が豊富なので相手のイメージに合わせた花束が作れます♪花言葉は「無垢で深い愛」「永遠の幸せ」。白や紫などはネガティブな花言葉を持っているので注意!

### プレスレット

身につけるアクセサリーなんかもおススメですよ♪ペアで揃えるのもありです! 裏面に掲載の誕生石プレスレットはいかがですか(#^.^#)もちろんオリジナルもお作りします♪プレゼント用に巾着にお入れ致します!

### アロマオイル

アロマオイルは「香り」で「癒す」効果が非常に高いものです。いつもの感謝の気持ちを込め香りでリラックスしてもらおうプレゼントもステキかも♪ただ、香りの好みは人それぞれ。好みの香りをあらかじめチェックすると尚◎。

## アロマの効能

安眠したいとき

- ・ラベンダー
- ・オレンジ
- ・ネロリ

リラックスに

- ・イランイラン
- ・カモミール
- ・クラリセージ

冷え性の方に

- ・ジュニパーベリー
- ・ローズマリー
- ・シネオール

体調が悪い時

- ・ペパーミント
- ・ゼラニウム

予告! アロマディフューザーは来月号に掲載予定です(^.^)♪楽しみに!



アロマオイルと一緒にプレゼントしたいのが、アロマディフューザー♪オイルを1滴たらせば、香りがふわっと広がります。火も使わないのでトイレに、玄関に、会社のデスクなどにおススメです(#^.^#)

## ちょっとひと休み♪ 健康雑学はじめました。



納豆は夜に食べるのが良い!? 納豆に含まれるネバネバのもと“ナットウキナーゼ”には、血液のかたまりである血栓を生成するフィブリンを溶解し、コレステロールの低下に強く働きかける機能があることが判っています。従って、夕食時に納豆を食べると、ナットウキナーゼが就寝してから翌朝までじっくり体内で働き、睡眠中にコップ一杯分の汗をかいてドロドロになった血液が固まるのを防いでくれるというわけです!

【裏面記事】 ・明日の健康コラム「咳と蕎麦アレルギー」・新連載! UAS事業報告 FAIL:6



温泉療養指導士宮尾の

No.14

オアーズのおうち温泉

検索



第12話

## 「咳と蕎麦アレルギー」

早いものでもう3月に突入してしまいました。まだまだ寒い日が続きますので皆さまも体調にお気をつけてお過ごしください。さて、そんな中で私事ですが、1月の中旬から2月末に掛けて咳が止まらず非常に苦しい状態が続きました。一時は咳をし過ぎておなか周りの弛んだお肉たちも引き締まって腹筋が割れてきた程でした。風邪の症状が引き金にはなりましたが、風邪が落ち着いてからも咳だけはちっとも治りませんでした。

長引く咳は「咳喘息」であるという疑いがあるそうです。咳喘息とは、慢性的に咳が続く気管支の病気で、気道が狭くなり、様々な刺激に過敏になってしまい、炎症や咳の発作が起こるそうです。室内外の温度差、ホコリやダニ、ハウスダスト等が発作の要因として考えられており、患者数は年々と増加しているそうです。また、この病気はアレルギーの多い人に起こりやすいといわれています。そうです、私は信州人でありながら「そばアレルギー」持ちなんです。(ホコリにも弱いです…) よく出張先のお客様と食事に行くときは、気を使っていたら蕎麦屋に案内されることもしばしば…もちろん食べませんが、同じ釜でゆでたものや調理器具が同じ場合でも危険なため、極力そうしたお店にはいかないようにしております。少し話が逸れましたが、やはりアレルギーのある方は要注意だそうですので咳が長引くときはかかりつけの病院ですぐに診察をもらってください。あと、喫煙や飲酒、食生活の乱れ、ストレスを溜めすぎないなどを心掛けると予防につながるという事なのでみなさん意識してみてください。

知らなきゃ損？

ちょっと気になる話。



## UAS 事業報告 FAIL: 6



いつもご愛読ありがとうございます。長野は梅のつぼみも膨らみ始め少しずつ暖かくなってきた…と思った矢先に今朝は真っ白、路面は凍結!! 春はもう少し先ようです。今回は先月9日に徳島県へ出張した報告と、ドローンレースに関して。

### その1: 2月9日(火) 徳島県那賀町「若葉の頃に」記者会見発表参加報告

薬剤散布の大型機 (TEAD 様より借用)、とオアーズ1号機 (赤外線カメラ、LED ライト付) の2台と共に車で明石海峡大橋を渡り、無事に徳島に到着、早朝から準備し記者会見会場に展示を行いました。ドラマの中でも大事な役割を果たす予定です。

記者会見は町長の挨拶から始まり、製作を手掛けるケーブルテレビあなんの担当者、主題歌を制作し自ら歌うシンガーソングライターさん等からのお話の後、最後は質疑応答で幕を閉じました。会見終了後はカメラさんがドローンの絵(動画や静止画)を撮る為に展示された機体の回りに黒山の人だかり…興味を持っているいろいろな質問が飛び交っていました。



### その2: 2月19日(金) Dアカデミー 無線の神様の講演会(東京: 神田)

内神田の路地を入った一角にあるオフィスビル、階段を上った3階のフロアには…人多すぎですやん!! 30名の定員に40名! 朝10時半~夜8時まで、測量解析ソフト、空撮、3Dレーザー、最新土木ドローン利用等…現場の生の最新情報が目白押しで眠くなる暇もありませんでした。

特に印象に残ったのは「無線の神様」戸澤洋二氏の講演、戸澤氏は無人航空機のFPV飛行(機体前部に搭載されたカメラからの映像をヘッドマウントディスプレイ等を見ながら操縦席からの視野で操縦する)をアマチュア無線の周波数バンドを使って行えるように道筋を作った先駆者の方です。若い世代の方たちにドローンレースに興味を持ってもらい、アウトドアで活動的な遊びを楽しむ理系の男子(女子もOKです!)を育成したい!と若者が理系離れしている日本の現状を嘆きつつも、「この間、ドバイの国際レースの日本代表選考会で優勝したのは17歳の少年だったんですよ!」と嬉しそうに笑顔を見せられた。UASにはこんな側面もあるのだなあーと感慨深く聞かせていただきました。 次回は…どこかで飛んでいる所を…。



## 今月の誕生石

今月の誕生石はアクアマリンです!



3月の誕生石・・・アクアマリン (和名: 藍玉-あいぎょく)

産地・・・ブラジル、スリランカ、マダガスカル、ロシア、パキスタンなど

宝石言葉・・・冷静沈着 聡明 勇敢

効果・・・アクアマリンはコミュニケーションの石といわれています。

心のすれ違いやコミュニケーション不足を感じた時には、この石の力を借りてはいかがでしょうか♪ 身につけると表現力が高まり、他人や自分に対して、素直な態度、優しい言葉をかけられるようになると伝えられています。



女性用サイズ15cm (内径) 価格¥2,900 (税込)  
※オペロンゴム使用。ご希望のサイズに調整いたします

男性用サイズ17cm (内径) 価格¥3,900 (税込)



### マイナスイオンボール

原料に一部ラジウム鉱石を使用したセラミックボール。イオン作用と遠赤外線の効果で血行を促進するといわれている。



### ローズクォーツ (女性用ブレスレットのみ使用)

“愛とやさしさの象徴”とされ、女性の内なる美しさを輝かせる石です。その美しいピンク色やローズ色から、和名を『紅石英』または『バラ石英』と呼ばれています。



### 水晶

潜在能力。創造力、洞察力、願望達成。調和。あらゆる面での優れた浄化力がある。

## お知らせ

・オアーズ通信バックナンバーは「おうち温泉」HPにてご覧いただけます。

・今月のベビマは・・・

4日(金) 午前・午後、9日(水) 午前のみ、16日(水) 午前・午後となります。

### ・地球暦

時は巡り、また新しい年がやってきます。春分からはじまる地球暦の新年度は2016年3月20日から! ~地球暦2016年度版入荷しました!~  
ご購入は「おうち温泉」HP→その他商品をクリック!!

### オアーズの看板娘 「らぶ」ちゃん 4歳♪



らぶちゃんおやつ  
のパンを見て大興奮...  
「待て」3パターン  
を披露してくれました♪



伏せからの待て・手の上で待て・お座りで待て