



皆さん、こんにちは！
 今年は暖冬で長野に居ながら雪かきを1度もしませんでした。適度なトレーニングになるのですが、なんだかいつもの雪景色がなくて寂しい感じがする…。
 世界的にコロナウィルスが蔓延し、生活が制限されるだけでなく、経済的にも様々な影響が出ております。
 何があるかわからない世の中ではありますが、こうも色々あると備えようにも予想外過ぎて困りますね…。
 さて、今回もお仕事のお話を少々。
 前は沖縄の施設に弊社の人工温泉を導入させていただいたお話をご紹介しましたが、今回も初上陸編という事で、山口県に初導入させていただきました！
 新しく建設された焼却施設の横に、公園と入浴施設が併設されており、そちらのお風呂を人工温泉化させていただきました。



残念ながらオープン前の諸々の検査だったため、内部を拝見させていただく事はできませんでしたが、なかなか山口県に立ち寄ることもなかったので、空き時間に近くの観光名所の錦帯橋に行ってみようとした。
 写真では見たことがありますが、勿論生で見るとまた違って見るのも初体験です。
 コロナの影響で観光客がまばらでしたが、とても景色の良いところで川の水もすごく綺麗で清々しい気持ちになりました。
 このあたりの地域には白蛇に関する言い伝えがあるので、近くに「白蛇の館」という白蛇を展示している施設があったのでそちらも見学させていただきました。（※爬虫類が苦手な方もいると思うので写真は自主規制とさせていただきます(˘_˘)）
 日帰りの強行軍ではありませんでしたが、また時間を見つけてゆっくりと訪れたいと思います。



錦帯橋



岩国シロヘビの館



佐藤

- 入社：早いもので2年目
- 血液型：O型に見られがちなA型
- 趣味：読書、筋トレ、スノーボード、スケボー、バス釣り、アウトドア、実家の犬 プライアン(ビションフリーゼ・5歳)を溺愛中♡

先日ついに三十路に突入したさとうです(˘_˘)もともとアウトドア派な我が家ですが、最近旦那さんとキャンプしてみたいね、と話していた矢先、なんとなく入ったアウトドアショップで店員さんに乗せられるがまま、ついついキャンプ道具一式を揃えてしまいました！買った直後におめでたが発覚し、まだキャンプには行けていないですが…(˘_˘)子どもが産まれて少し落ち着いたなら、わんちゃんを連れて釣りのできるキャンプ場に行き、焚き火を囲んでおいしいキャンプ飯を食べたり…早くキャンプデビューしたいです(˘_˘)♪
 子供にもバス釣りを教えて、家族で釣りに出かけたいな～と夢みております☆彡



らぶちゃんの編集後記

今年は驚くほど寒い日もなかったし、積もるほどの雪も降らなかったし、地球温暖化が心配になるような冬だったワ(˘_˘)気温も少しづつぽかぽかしてきて、お散歩のついでにお花見に出かけたワ♪お花見と言えば、桜餅♡みんなは「桜餅」といわれて思い浮かべるのはどんな桜餅だワ？実は桜餅にも大きく分けて「関東風」と「関西風」の2種類があって、それぞれ関東風は「長命寺」、関西風は「道明寺」とも呼ばれているらしいワ。
 長命寺は桜色の薄いクレープ状の皮で餡を巻いたタイプ、道明寺は道明寺粉で皮を作って餡を包んだ、周りがつぶつぶしたまんじゅう状のお餅だワ！うちのお父さんが食べているのは、たしか長命寺だったと思うワ。(原料にそば粉が入っていないかはよく確認しないとイケないワ…)どちらの桜餅も桜の葉の塩漬で包まれているけど、この葉っぱを桜餅と一緒に食べるか、食べないかは好みと意見が分かれるところ。とにかく、やっぱり花より団子ってことだワ♡♪



オアゾ看板犬の「らぶちゃん」

information

ショップオアゾでは春のキャンペーンで「椿や柚子」のヘアケアシャンプーをおススメしております♪

ベビマ教室 4月、5月、6月の日程
4/22(水)・5/13(水)・6/10(水)
(全て午前のみです) オアゾベビマ 検索

※追加や変更はブログを必ず確認下さい。
 ※ベビマはLINEのみでの受付となります。

ベビマLINE受付はこちら→



こんにちは(˘_˘) すっかり春らしくなってきた今日この頃♪ お出かけしたくなるような陽気の日が増えてきました。コロナウィルスがすっかり終息するまではまだまだ心配ですね…。うがい手洗いも引き続き行い、自分の身は自分で守りましょう！ さて、今回のオアゾ通信は水のお話がメインです♪ 乾燥の季節は冬と思いきや、春の乾燥も侮れません。さらに年齢を重ねるとより乾燥しがちです。いつまでも健康で美しく若々しくいるためにも大切なのは水でもあるのです！

美肌の基本は水にあり！

水は、健康や美容によいと聞いた事がある方も多いと思います。さて、水分たっぷりのお肌は潤いがあり、モチモチとした健康的で美しい肌というイメージがあります。逆に水分が不足すると、お肌の乾燥が気になり始め、皮膚はカサカサして、毛穴やほうれい線が目立つようになり老けた印象を与えます。水分不足は健康面では体調不良・心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす原因にもなります。それはなぜかといえば、人間の身体は半分以上が水分でできているからです。そして身体中に酸素や栄養を運ぶ血液は、赤血球の約60%、血しょうの約90%が水分だといえます。また、肌細胞は約60%が水分でできているのです！水分不足が乾燥肌を招く理由がわかりますね(˘_˘)！



水分がお肌に与える作用

1. 血流がよくなり、お肌への酸素や栄養が届きやすくなる。
 水分をたっぷり摂取すると、血液量が増加して、血液中の水分濃度も高くなってサラサラとした血液になります。血流がよくなるので、血液中の酸素や栄養素がお肌に届きやすくなり、肌荒れを防ぐことができます。
2. リンパの流れが改善され、体内の老廃物が排出される。
 身体の老廃物を排出するリンパの流れがよくなり、肌荒れを防ぎます。もしリンパの流れが悪くなってしまうと老廃物が体内にたまってしまい、むくみの原因にもなるでしょう。
3. 健康的な肌細胞を維持できる
 お肌の細胞は、常に新しい水分を入れ替えて健康的なお肌を維持しています。人が日々、水分を摂取することでお肌の細胞は古い水と新しい水を交換していることとなります。水分不足になると、代謝が悪くなり、古い水のまま、細胞も新しく生まれ変われず古くなっていくのです。いつも新しい水との入れ替えができていれば、お肌の細胞も常に若々しく健康的でいられます。
4. 肌荒れの原因、便秘を解消する。
 お肌が荒れている人は、日頃から便秘気味というケースが多いです。便秘をしていると、排出されるべき老廃物が体の中に残ってしまい、お肌に表れます。美肌を目指すならば、便秘解消は必須です。水分を摂取することやミネラルの影響で便が軟らかくなり、便秘は徐々に解消されます。

水分補給のポイント！



- ポイント① 1日の摂取量は体重1kgあたり40mlが理想的。⇒例えば、体重45kgの方は、500mlのペットボトル3～4本分程度の量を目安にしましょう。
- ポイント② 「30分ごとに一口」が理想的な飲み方。⇒また、喉が潤いたと感じたり、唇や目が潤ってきたときは、からだの水を欲しがっているサインです。ただ、いっぺんに大量の水を飲んでも体内に蓄えられることはなく、ただ排出されるだけなのでむくみに水を飲むのは逆効果です。
- ポイント③ 温度は37～40℃がベスト。⇒温度は、からだの内部の温度と同じ37～40℃がベスト。冷たすぎると、内臓を冷やしてしまいます。内臓の冷えはそのまま新陳代謝を低下させ、むくみの原因にもつながります。
- ポイント④ できるだけミネラルバランスの良いものを。⇒水の種類は、できるだけミネラルバランスの良いものを。水道水の塩素などの殺菌成分を除去した浄水が、安全性やコストの面でおすすめです。
- ポイント⑤ カフェイン飲料、およびアルコール飲料は水分補給には不適です。⇒コーヒーやお茶などのカフェイン飲料、およびアルコール飲料は利尿作用があり、飲んだ以上の水分を体外に排出するため水分補給には不適です。カフェインを含まない麦茶やハーブティーなどはOK!
- ポイント⑥ お味噌汁や糖分が多いジュース類の大量摂取は、おすすめできません。⇒塩分を含むお味噌汁や糖分が多いジュース類の大量摂取もむくみの原因になります。からだに一定の塩分や糖分の濃度を保とうとして、水分を排出しにくくしてしまいます。