みLOOK5月号のご挨拶

編集長　深澤　直流

新型コロナウイルスの感染拡大や臨時休校で、多くの子どもたちがストレスを感じていると聞きました。私も帰宅したら子供と会話の時間を大切にしていますが、学校へ行きたいかを聞くと「勉強はしたくないけど友達と会えないのは嫌だ」と応えました。若干ながらストレスが溜まっているようで限りはありますが、一緒にできる遊びや運動をして少しでもストレス発散できればと思います。

こうした日々の会話のSOSに対して子供に目を向け、寄り添い、子どもの言葉を聴き、子どもが安心できる環境をつくることが重要だと思います。

まだまだ先が見通せない状況に親としても不安な気持ちがありますが、自宅で出来ることを見つけ楽しんでいこうと思いました。

実践「健康のひとり言」

「シャワーを使ってほうれい線の予防を！」

顔の変化でまず気になるのが「ほうれい線」。加齢とともに顔の筋肉が衰え、頬が下がってくるのが原因です。ふだんから意識して口角を上げると、頬の筋肉が鍛えられて予防になります。またお風呂でも対策を。ぬるま湯 にしたシャワーを、口の周りと首筋に1分くらい当てましょう。口の周りの筋肉が刺激され、リンパの流れもよくなって、顔がイキイキします。

お便り大募集

皆様からのお便りを募集しています。アンケート用紙のタイトルに印を付けていただくか、題目にタイトルを記入してご利用下さい。自由なお題でも結構です。お気軽にご投稿下さい。

※お客様の個人情報は、当社の広報物への掲載、商品のお届けやアンケートのご依頼以外の目的では一切使用しません。

<切り取り線>

「みLOOKペーパー　2020　5月号」アンケート用紙

お名前		コード	
TEL		コース	
ご住所		店名	

通常ご投稿タイトル

- ☐ 健康の為にやっているちょっといいこと！
- ☐ 簡単レシピ　☐俳句・短歌・川柳
- ☐ 最近感じること
- ☐ お店へのご意見・ご感想
- ☐ 我が家の王様！我が家のエピソード
- ☐ 今月のお題「母への感謝」

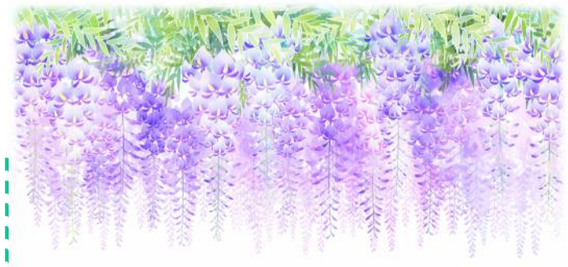
題　目

保冷箱にお入れ下さい。配達員が回収いたします。ありがとうございました。
※ご投稿に関しましては、すべての投稿を掲載することはできませんのでご了承下さい。

みLook　2020年5月　第245号

発行：（株）カジハラ　みＬＯＯＫ編集部　TEL 055-222-4747 http://www.k-kajihara.co.jp/

かけはし



皆様、こんにちは。日頃から当社をご利用頂き誠に有難うございます。

今、新型コロナウイルス感染被害は、世界中に拡がっています。その感染者数といえば、世界191国の地域に蔓延し、世界全体でおよそ131万人を上回っているようです。その内少なくとも24万人が回復したそうですが、死者の数は、世界全体でおよそ7万人を上回っていると報道されていました。（4月8日時点での状況）

これはもう世界的な出来事と捉えていいでしょう。自分の国のことだけではありません。世界中の人々が一つになって考えて行かないと解決できない事だと思います。感染者の数では最も多いのが①アメリカ、②スペイン、③イタリア（4月8日時点での状況）と続くようです。死者の数にこそ差がありますが、同じような傾向にあるらしいです。気になるのは万が一、感染してしまった時に速やかに治療してもらえるかどうか、という点です。

コロナウイルスに対する新しいワクチン開発は進んでいるのでしょうか。絶対量で不足している呼吸器などの製造が間に合うのかとても気になります。世界保健機関【WHO】では、新型コロナウイルスへの有効ワクチンの開発はまだ1年以上の時間がかかり、感染の実情について4月2日の新聞では早期のワクチンの開発には期待しつつも、まだまだ時間がかかるだろう、という見解でした。事態を重く見た各国政府は色々なコロナウイルス感染防止対策を打ち出しております。

まずマスクの着用を義務づける、人との距離を置き接触を避け、飛沫を防ぐ。クラスター状態や三密状態が予想される箇所には近づかない、外出後には必ず手を洗い、うがい、消毒液・アルコール液での除菌、他人の触ったものに触れた手で自分の顔に触れない。触れるとそれが感染の原因になる恐れがあると専門家の方が仰っていました。

早期から実施した外出の自粛もそうですが、それも国によって様々です。コロナウイルスは人と人との間を行き交うことで感染を拡げ、流行拡大の原因となっています。同じアメリカ内でもニューヨーク市の感染拡大については爆発的に増えているのに対し、西のカリフォルニア州は比較的穏やかです。その差は何だろう、と今注目されております。

日本では安倍首相が4月7日、東京など7都府県の国民に向けて緊急事態宣言を発令しました。それを受けた対象地域の各知事は、新型コロナウイルスの感染拡大に備えるため、様々な策を打ち出すと思いますが、いずれも私たちがコロナウイルスに負けないよう頑張るのが一番。

暗いトンネルもいずれは明るい陽が見えてきます。皆さん、コロナウイルスに負けずに頑張りましょう。

取締役会長　梶原哲夫

知ったかぶり美容情報「誰でも簡単！首のシワ解消法」

顔のお手入れはするけれど、首のお手入れはしていない！という方が多いのでは？ 自分では気がつかないけど、意外と人に見られている首。今回は首に出来たシワのケア方法などをご紹介いたします。

●枕の高さも？首にシワができる原因とは

【形状記憶】

首は、頭を支えている大切な部分です。会話をしてうなずいたり、無意識に首を動かしたり、常に負荷がかかり、伸縮などが多い場所になります。その為、自然と同じ動きに対して形状記憶のシワができてきます。枕の高さが合わないと、首にシワができやすい。

【加齢によるシワ】

加齢により、肌の水分保持能力の低下が起こり、ハリのあった首元が、徐々にシワになっていきます。首の筋肉の衰えもシワの原因になります。

●首にシワができるとどうなる？

首にシワができると、実年齢より老けて見え、相手に与える印象も変わります。深くなったシワは、すぐに消えないので、早めにケアすることが大切です。

●首のシワ予防方法と解消方法

・予防のポイント1

シワができないように皮膚を柔らかくしておき、形状記憶させない環境づくりを行う（マッサージや保湿ケア）。肌は、清潔に保ちしっかりとケアしていないと、どんどん固くなっていきごわつきます。

・予防のポイント2

紫外線を浴びないようにする（紫外線は肌の乾燥を招くため、シワができやすい環境になる）。UV対策は必ず必要！ 顔に日焼け止めは塗るけれど、首までは塗らない！という人は多いのではないでしょうか？ 実は、首は顔同様日焼けしやすい場所でもあります。

予防のポイント3

首の筋肉をしっかりと鍛える。筋肉は鍛えなければ年齢と共に、重量に負けて垂れ下がってきます。日ごろからしっかりと首の筋肉を鍛えることで、シワができにくい環境と脂肪が付きにくい環境をつくることができます。

・予防のポイント4

保湿をしっかり行う（肌にハリを持たせてプルプル肌にしておく）。お肌の水分保持能力が衰えると、お肌にハリや弾力がなくなってきます。ハリ、弾力の元である、水分保持能力がしっかりと保たれている肌は、シワができにくく、細菌や紫外線などの刺激からも肌の内部を守ってくれる効果が望めます。

・予防のポイント5

規則正しい生活を心がけ、体の細胞を健康な状態にする。私たちの体は、細胞からできています。細胞を健康にすることにより、肌の健康状態も保たれます。そのため、バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動、ストレスコントロールなど、規則正しい生活を心がけて、しっかりと細胞を健康な状態に保つことで、肌の状態も良くなります。

しっかり予防とケアをすることで、首のシワをできにくくし、できているシワを薄くしたり、なくしていくことが望めますので、諦めずにケアしていきましょう。

牛乳を使ったプチレシピ＜95＞
「春キャベツとウニのパスタ」

【材料2人分】 **明治のおいしい牛乳を使ったレシピより**

・スパゲッティー160g・キャベツ170g
・オリーブオイル大さじ2・うに（瓶詰）55g
・明治おいしい牛乳200ml・にんにく1片
・赤唐がらし1本・塩小さじ1/4・黒こしょう少々

【作り方】

①キャベツはザク切りにする。にんにくはつぶしておく。赤唐がらしは種を取る。
②スパゲッティーはたっぷりの湯を沸騰させ、お湯に対して1%の塩（分量外）を入れて表示時間の通り茹でる。

③フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を入れ、キャベツを炒めたら、バットに取り出す。
④③のフライパンにオリーブオイル(大さじ1)、にんにく、赤唐がらしを入れ、香りが出たら、うに、牛乳を入れて混ぜる。
⑤④に②の茹であがったスパゲッティーと③のキャベツを戻し入れ、混ぜ合わせる。
⑥⑤に塩、黒こしょうで味を調え、器によそう。

※明治のおいしい牛乳を使ったレシピより

読者投稿コーナー

■神奈川県小田原市にお住まいの倉持様からのご投稿

私の一人言です。60才の息子。私ジイサン89.5才のオイボレの二人ぐらし。主にジイサンが食事の準備、洗濯。買物は自転車。掃除はシルバー派遣に有料。食材は時には貴店のカタログを少々利用。楽しくもあり、時には亡妻が恋しく淋しいです。でも後少し母親が92才で旅立ちましたが、せめて92才を少々でも長生きしたいと願っています。配達員のお姉さん頑張っています。私もガンバレです。生活の内容は上もあれば下もある。丁度良く生きれば良しですと想います。

ご投稿ありがとうございます。当社の配達員を見て少しでもお客様が元気になれますよう、これからも頑張って参ります。お客様の仰る通り、上下考えず丁度良く生きれれば、それが何より幸せなことだと私も感じました。またのご投稿お待ちしております。

みLOOK俳壇

【短歌】イベントも中止になって散る桜

神奈川県秦野市　福本様

【短歌】往来に人の少なき弥生半ば家に籠りいる人らを思う

山梨県北杜市　大久保様

【今月の花の雑学】：「カーネーション」

カーネーションはナデシコ科の多年草です。歴史は古く、17世紀ヨーロッパだけでも300種類以上の品種があったといわれています。その後、日本には江戸時代に輸入されました。鉢花、生花としても世界的にポピュラーで人気が高いです。品種、形、色の種類も豊富にあります。

カーネーションは何と言っても「母の日」の象徴。毎年5月の第二日曜日が母の日です。この日には世界中でお母さんにカーネーションを送る風習があります。花言葉は「無垢で深い愛」、白いカーネーションは「純粋な愛」、赤いカーネーションは「母への愛」、オレンジのカーネーションは「あなたを熱愛します」いずれも情熱的ですね。

「パン工房みるく」の　おいしい情報

1月に企画掲載した「パン工房みるく」の人気アイテムの紹介です。1つ1つ手作りのしっとり焼き上げたマフィン♪ふわふわ、もちもちの食感は1度食べたら「やみつき」です。

「私たちが焼き上げました」

●プレーン味　170円（税込）
朝食にも、おやつにもぴったり！

●ブルーベリー　190円（税込）
生地と混ざりあったブルーベリージャムの程よい甘さ。

※ご注文は、お手数ですがメモ書きを保冷箱の中へお入れ下さい。
配達員が回収させて頂きます。