



Newsletter

February 2011

2011年のテーマ「うるおい」の2回目、体の内外からの対策をお届けします。

体の内外からの対策

第2回 「うるおい」

肌の水分量は、赤ちゃんの頃がピークで20歳を過ぎた頃から、ぐぐっと減少します。又40歳にさしかかると、肌表面の油分もうしなわれて、肌の乾燥はより一層加速してしまいます。そこで原因としてあげられるのは

1. 不規則な食生活
2. 過度な冷暖房
3. 不規則な睡眠
4. 適切ではない洗顔

等が挙げられます。要点を分かり易くまとめてみますと次の様になります。

1. **不規則な食生活**。。。体に必要な栄養素をバランスよくとる事で肌に活発な細胞分裂が行われ、生まれたての瑞々しい肌が保たれます。この項に水分補強を小まめにするのも入れておきましょう。
2. **過度な冷暖房**。。。お肌に最適に湿度は50~60%といわれています。加湿器を利用したり、手軽には自分がいる所に霧吹きで「しゅしゅ」というのも有ります。冷暖房とも行き過ぎは良くないですね。
3. **不規則な睡眠**。。。せめて夜中の12時までには、眠りに着きたいものです。十分な眠りの朝は、違います！！
4. **適切ではない洗顔**。。。肌の一番外側の角質層はセロテープを皮膚に貼ってめくるだけで簡単にはがれてしまい程薄いので洗顔の仕方は大切。
ごしごし洗い、洗いすぎ等はX X X。洗顔のあとはローション、クリーム等で肌をしっかり守ります。



ピンクローション \$52

フラーレンローション \$52



セミナー「しみ」と「メイクアップの基礎」

セミナー「しみ」

日差しの弱い今、冬は「しみ」が気になる人のかきいれ時！！

今回は御希望により週中に時間が作れない人の為に土曜日になりました。

お話： 岡田真智子

日時： 2月12日(土曜日) 11時

場所： Machiko Skin Care

料金： 50分 20ドル

特典： ナイルス化粧品トラベル用石鹸とクリームがお土産につきます

お申し込み先はMachiko Skin Careまで

セミナー「メイクアップの基礎」

メイクアップで最後に遊んだのは何時だったでしょうか。。。

若い頃と違いちょっとした事でお肌の悩みが解消されたり、貴女の良さが引き立ちます。

このセミナーでは3つのポイントを学びます。

1. ファンデーションのつけ方 2. ビューラーの使い方 3. 頬紅の入れ方

30分ほど全体のお話、その後15分個人別にメイクアップ相談にうつります。

お話： 岡田真智子

日時： 3月16日(水曜日) 11時

場所： Machiko Skin Care

料金： 50分 20ドル

特典： Jane Iradale の Lip Gloss(\$19.00)が貴女の物になります。

個人相談で貴女に似合う色の Lip Gloss を選びます。

Lip Gloss は後日の引渡しとなります

3人以上のグループですと日時を決めてセミナーができます、お知らせ下さい



サンタナロー ちょっと寄り道



その⑦ 「Sino Restaurant & Lounge」

377 Santana Row #1000

San Jose CA 95128 408-247-8880

www.sinorestaurant.com

真智子の独断と偏見によるレストラン紹介です。

今月とはとてもおしゃれなお店、働く人、なのに本格的な中華料理の食べられるお店「Sino」。 お店の前と横にテラス席もあります。でもここは直ぐに一杯になりますので、お昼は早めにお出かけ下さい。夜もお洒落な人が集っています。