



幸せまるかん便

第7号

夏がやって来た♪



平成21年7月
発行 幸せまるかん
編集 今井 容子
〒040-0033 函館市千歳町 27-5
Tel/FAX 0138-23-7311
<http://www.shiwase-marukan.com>
E-mail: info@shiwase-marukan.com



いよいよ夏ですね～☆

夏物のお洋服、色がキレイで街中が華やいでいるように見えますね。

太陽も、お花も街も、みんなから元気パワーがあふれているようで大好きな季節です♪

夏といえば、素足にサンダルやミュールの季節。

かわいいミュールにカサカサかかとは似合いませんよね。

というわけで今回は、「まだ間に合う！夏の素足の簡単お手入れ」をご紹介しますね♪

普段やっていらっしゃる方も多いかと思いますが、まずはお風呂やシャワーに入った時に、かかとの余分な角質を取ってください。

(かかとケア用やすりや、軽石、スクラブ剤、お好みの物を使ってくださいね。)

あんまり、ゴシゴシ取り過ぎてしまうと、体が「大変！攻撃されてる～」と勘違いしてしまって、防衛し始めます。そのため、逆に角質が厚くなってしまうので、ほどほどに・・・。

そして、必ずかかとをお湯につけて皮膚を柔らかくしてから行なってくださいね。

皮膚への負担が軽減します♪

「また攻撃された～」と体に勘違いされても困るので、負担は最小限にしましょう♪ (笑)

お風呂から上がったあとは、しっかり保湿。

おすすめは、お顔のケアをしている時間やお風呂上がりのリラックスタイムを使ってかかともコットンパックをしてあげること♪

やり続けていると、赤ちゃんのかかとのようになってくるんです☆

私は、朝にコットンパックをすることが多いです。

なぜなら・・・、メイク前に使った目元や口元のコットンパックをかかたに再利用するから。(笑)
エコロジーです (笑)

更に、かかとコットンパックの上からラップをして、より浸透させやすくします。

私の場合は、ラップをしたままルームシューズをはいちゃいます。

そうすると、どこへでも動けるので、パックしていることを忘れてしまうくらい邪魔にならないんです。
靴下でも大丈夫ですよ。

そして、パック中にはメイクをしています♪

メイクが終わったら、かかとパックをはずして、クリームでフタをして完了です☆

とってもかかたが柔らかくなって、ふっくらするんですよ。

「めんどくさ～い。」という気持ちが出てくると続かないので、「夜のお風呂上がりにゆっくりしながら、かかとパック♪」とか「お料理しながら、かかとパック♪」(笑)とか、ご自分の心地いいケア方法をみつけてくださいね。

顔パワーホワイトソープ



銀座まるかん 顔パワーホワイトソープ 310g ¥2,625

ひとりさんこだわりの天然塩も配合。

優しいスクラブで、余分な角質をオフ♪

かかとだけでなく、ひじやひざにも使ってくださいね。

優しくスクラブでマッサージしたあと、お湯を含ませ泡立てると

ボディソープに変身！1つで2役の働きモノです☆

ひじをスクラブでマッサージする時は、ひじを曲げて皮膚を伸ばし

ながらすると、きれいに角質がオフできますよ～♪