



APRIL

2012.4.2 No.319

次号は4月30日発行です

特集 2月地区別総代会議報告……P4

うっかり

日やけした場合のケア方法は?!

～紫外線の季節がすでに到来!!ご注意を!～



ベビーカーで散歩して、ついついUVを塗り忘れたところが…



ウォーキングしていて汗でUVが落ちてしまって…



曇り空だからと油断してUVを塗らなかつた…

スキンケアの豆知識

Q あと何時間しか寝れない…!
翌朝のガサガサ肌確定!
事前にケアする方法は?



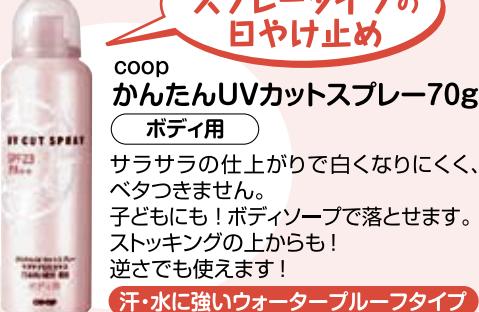
A 睡眠不足のお肌は、疲れて見えたり、くすんで見えていたり、ハリがなくなったり…その度合いは前日の晩のスキンケアで差が出てきます!時間がなくとも、メイクはきちんと落とし、化粧水・乳液のケアはしましよう!ハリを与える美容クリームもスキンケアの仕上げに塗ると、翌朝のがっかりが少しになるかもしれませんよ。

Q 湿度が高い時って、化粧しても落ちが激しいしふたべたする…。
こんなときのスキンケア・メイクのコツは?

A べたつくからと水分補給をいい加減にすると、肌の水分不足を補おうと、逆に皮脂が出て、メイクを崩す要因となってしまいます。
①化粧水でしっかりと水分を与えます。
②乳液でうるおいを閉じ込めてお肌を整えます。
③日やけ止め・化粧下地を塗ります。
④ファンデーションをポンポンと軽くたたき込むように塗ります。皮脂が出やすい部分は薄めに塗るのがコツです。

★化粧直しのときは、ティッシュやあぶら取り紙などで余分な皮脂を取り除いてから、パウダーファンデーションやおしろいを塗るようにすると、ヨレが気になりません。

おすすめ商品!
スプレータイプの日やけ止め



rescue

日やけ後のレスキュー・スキンケア方法は…

お肌がヒリヒリしたり、赤くなっている場合



かなり炎症を起こした状態にあるので、化粧品の使用はおすすめしません。とにかく冷やすことが先決です。

軽いほてり程度の場合



お風呂上りなどにほてりを冷ます化粧水と、ジェルやクリームでしっかりうるおいを全身に与えてあげましょう。



浴びた紫外線が「シミ」となってお肌に現れる前に、美白化粧品でケアして、シミ対策をしましょう。



<http://www.yodogawa.coop/>

よどがわ生協 検索

今月の
生協さん
第2支所



茨木地区担当
宮原 健一(みやはら けんいち)

最近対話が楽しく、組合員さんや担当者どうしての会話の中でも、よく笑って楽しく仕事をさせていただいてます。