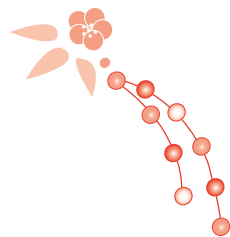


ホホバ 頒布会便り



発行
毎月一回
ホホバ頒布会

迎春



本年が皆様にとつて

幸多き年となりますように

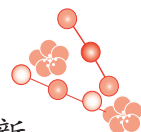
心よりお祈り申し上げます

本年もお健やかな毎日のために

どうぞホホバ製品をお役立て下さいませ

平成二十五年 元旦

(株)アイリス ホホバ頒布会

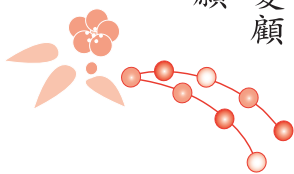


新年明けましておめで
とうございます。

会員の皆様におかれまして
は、どんなお正月をお過ごし
でしょうか。

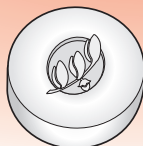
ゆっくりと穏やかにお過ご
しの方、大勢で賑やかにお過
ごしの方、ご旅行に行かれる
方など、様々なお正月を過ご
され、また一年お健やかな毎
日をお送り下さいます様、お
祈り申し上げます。

今年も、皆様のお健やかな
毎日のために、頒布会スタッ
フ一同、より良い品を真心を
こめてお届けしてまいります。
本年も変わらぬご愛顧
を、どうぞ宜しくお願
い申し上げます。



～健やかなお肌と髪のために～

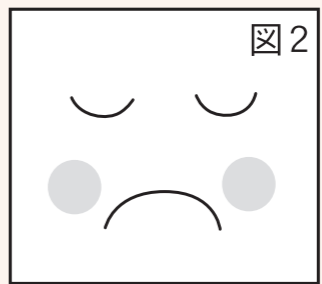
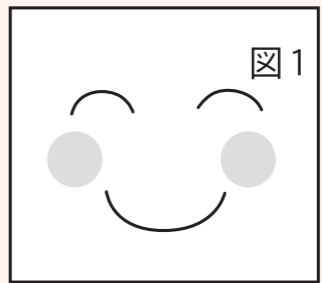
iris jojoba



笑い

「笑いには百薬の長」「一笑一若」
 「笑いに勝る良薬なし」「笑う角には福来る」など、昔から、笑いについての諺は沢山あります。それは、笑う事で気持ちにも身体にも、驚くほどの効果があるからです。
 笑顔でグンと若返りしましょう。

笑顔になると(図1)顔の筋肉が上に移動し、頬の位置が高くなり、光に反射し易くなるので、文字通り輝く笑顔となります。一方、口角を下げ、しかめっ面をしていると(図2)筋肉は下に下がり、くすんで老けた印象となるのです。



又、笑顔を作る大頬骨筋を動かすと、脳に直接信号が送られ快感物質を増やすので楽しい気分になり、さらに免疫力も上がり全身にアンチエイジング効果がある、と科学的にも検証されています。ぜひ鏡の前で、笑顔の練習をしてみましょう。

話し方

私達は、話を聞く時、手が「何を言ったか」よりも「どう言ったか」を重視しています。これは、表情や態度、声のトーン等から総合して、相手の話を判断している、という事。
 話をした時、その印象を決めるのは、見た目の印象(視覚)が55%、聞こえてくる声の印象(聴覚)が38%、残りたった7%が言った内容(言語)なのです。
 目を見て相槌を打ちながら話を聞く、はっきりと、ゆっくりめに表情豊かに話をする、等を心掛けると、グンと相手の印象が変わります。
 若々しく明るい印象の、話し上手・聞き上手を目指しましょう。

若返りに姿勢・眠り・笑い・話し方等の効用を!

新しい年には何かひとつ、新しい事や目標となる事を始めようと思うものの、なかなか新年の抱負を年間通しては実行できないものです。

忙しかったり飽きてしまったり、目標が高すぎたりすると、続かなくなってしまうがちですね。そこで、簡単で無理なく、楽しみになる習慣作りを始めましょう。いつでも手軽に出来る事ばかりですので、是非、続けてみて下さい。

眠り

睡眠不足は美容の敵。しかし、充分寝ている筈なのに疲れがとれない、と言う方は、もう一度ご自分の睡眠を見直してみる必要があります。
 眠る前2〜3時間前には食事を済ませ、睡眠中は胃腸に休息を。翌朝、胃腸が空っぽの状態できちんと朝食を摂れば、腸のぜん動運動も強まり、便秘解消に。
 又、枕が合わない、呼吸が浅

くなったり首や肩コリの原因に。
 寝る時に部屋が明るいと眠りが浅く必要なホルモンの分泌が不足するのでご注意ください。
 夜の22時〜2時は成長ホルモン分泌タイム。健康・美容のために早寝をしましょう。



今年はい

姿勢

バレエやダンス、ヨガ等をしている人は、立ち姿勢がすっきりして若々しい印象を受けますが、そのポイント、姿勢にあります。姿勢を良くする事で、

- ・身体のゆがみが改善され
- ・内臓の働きも良くなり
- ・血液やリンパの流れが

スムーズになり
 ・老廃物が正しく排泄され
 と、良い循環が生まれます。
 意識して姿勢を正しく保つ努力をしていけば、最初は少し辛くても身体が慣れて正し



い姿勢が習慣になります。いつでもどこでも、始められ、しかも、効果が確実に表れる正しい姿勢。是非、今からすぐに、始めてみましょう。