

# 暮らしの通信

いつまでも若々しく、ハッピーでいたい！

## 5 春からの始めめる習慣

今すぐ始めたい、5つの簡単習慣

自分を輝かせるために、ぜひ毎日実行したい5つの習慣。簡単ですが、常に心がけることでできると幸せを呼び込むことができます。

### 1 明るい色を身につける

ピンクや水色など、明るい色の服を着るだけで気分が華やき、元気が出るものです。明るい色の服が苦手なら重ね着して少し見せたり、バッグや靴などに取り入れる方法でも、うきつきした気分になります。

### 2 笑う、笑顔でいる

不機嫌そうな人よりも、いつも笑顔でいる人のほうが幸せにみえ、周りに与える印象もプラスになります。いつも笑顔を忘れないことが大切。折にふれて鏡を見て、口角が上がっているかチェックしましょう。

### 3 きれいな姿勢を意識する

背筋を伸ばすことを常に意識しましょう。背中が丸くなっていると、実際以上にふけて見えてしまうので要注意。肩甲骨を中央に寄せて胸を張ると身も心もシャキとなり、やる気がわいてくるはず。

### 4 ストレスは出歩いて発散

ストレスは美容の大敵。ため込まないことが何よりも大切です。落ち込んだり、イラ

イラしているときは、とりあえず外に出て気分転換を。家の中に閉じこもっているとわからない春の息吹を肌で感じましょう。

### 5 質の良い睡眠をとる

健康に過ごすためには質の良い睡眠をとることが重要です。布団に入って横になっただけで横にならなると、楽し

若々しく幸せに毎日をすごすにはどうしたらいいのでしょうか。その秘訣は、毎日のほんの少しの心がけと習慣です。

いことだけを考えましょう。脳がリラックして、寝つきがよくなります。



いつも笑顔で楽しそうな人の周りには、同じように笑顔の人が集まってくる。家族も周りの人もハッピーにする、簡単な習慣を今すぐ始めましょう。

春にふさわしい明るいファッションでお出かけして、気分転換しませんか。手持ちのバッグも春色のスクarfでドレスアップさせれば新鮮に。明るい色、笑顔、きれいな姿勢を心がければ運氣もアップします。



## 暮らしメモ

### 若々しく見える春の装い

髪型や口紅の色を変える、ネイルで春を演出するだけでも効果的です。

#### マンネリメイクを一新

いつものベースメイクにアイシャドウも口紅もいつもの色。こんなマンネリメイクから脱却しましょう。口紅の色を変えるだけでも、顔色や全体の印象が変わるはず。唇の中心にグロスで艶をプラスするのも春にぴったりです。

#### 髪型を軽やかに

ヘアスタイルは若々しく見せるための重要な要素。中途半端に伸びていると重く見えてしまうので、こまめに美容院でカットしてもらうことが大切。ロングヘアならコンパクトにまとめて軽やかな印象に。

#### ネイルで春らしく

指先のおしゃれ、ネイルアートは気分転換にもってこいです。プロにやってもらったのでもいいし、シールを貼るだけの簡単なネイルアートなら自分でも楽しめます。

