

## 鯉(恋?! ) 帽Party

五月の大空に元気なアクティブシニアが舞いました。  
皆さまに感謝申し上げます。大盛況、大反響です。  
五月六日は「アクティブシニアの日」記念日に認定されました。  
来年もやりますよ、お楽しみに。

さて、暦も6月、梅雨の到来です。  
小学生の頃、急な雨でお母さんが学校に傘を持って来てくれて、  
「雨あめ降りふれも〜っと降り♥、」  
口ずさみ、傘をくるくる回して  
下校したことを思い出します。

## さて、お肌の梅雨対策をアドバイス&gt;&gt;&gt;

梅雨シーズンは睡眠中も  
皮脂がたくさん分泌されると言われています。  
じゃー一生懸命洗顔しましょう、  
は要注意です。やり過ぎは禁物!!  
1分程度少量のアミノ酸系洗顔剤で、  
Tゾーンから目元、口元、耳の下、  
あご回りへと洗顔してください。  
あとは少量の、  
これもまたアミノ酸系  
化粧水でお肌を整えて下さい。  
この時期アミノ酸系は最適です。

以上、スカッと爽やかに梅雨を乗り切りましょう。

代表 みぎしほ

イラスト:月与志 <http://tsuyoshi-jp.com>