

# おばた だより

vol.031  
2022年4月号

弊社改修工事の実績です!

川西市立H小学校で  
トイレ改修工事をさせていただきました。





# 必要なものだけを残す ミニマリスト生活で心豊かに!

住まいの快適レポート

余分なものを持たずに、自分が本当に必要と思う、大切なものだけに囲まれる時間は心を豊かに。そんなミニマリストな暮らしを実践してみませんか?

## ミニマリストとは? メリットは?

最低限のものだけを持って生活する人のことを指すミニマリスト。ものや情報にあふれる現代社会において、自分自身に本当に必要なものとは。大切なものの価値に気づき、真の心の豊かさにつながっていくという考えに基づいた、新しいスタイルです。

- 部屋がすっきりして、くつろげる。
- 掃除が楽になり、時間に余裕ができる。
- 仕事に集中できて、効率もアップ。
- 新しいものを欲する意欲が薄れ、出費が抑えられる。
- 無駄な事柄に時間を割かず、楽しい趣味の時間が増える。



## ミニマリスト生活を、さっそく実践してみましょう!

### ✓ 最初の1歩は、断捨離!

ミニマリストの第一ステップはものを減らすことです。「1年間使わなかったら処分する」などと、ルールを決めて、まずは洋服や小物類から始めてみましょう。



### ✓ 見せる収納を工夫

おしゃれなショップのディスプレイなどを参考に、見せる収納を試してみましょう。素敵に見せるための工夫は、結果として無駄なものを削ぎ落とせます。



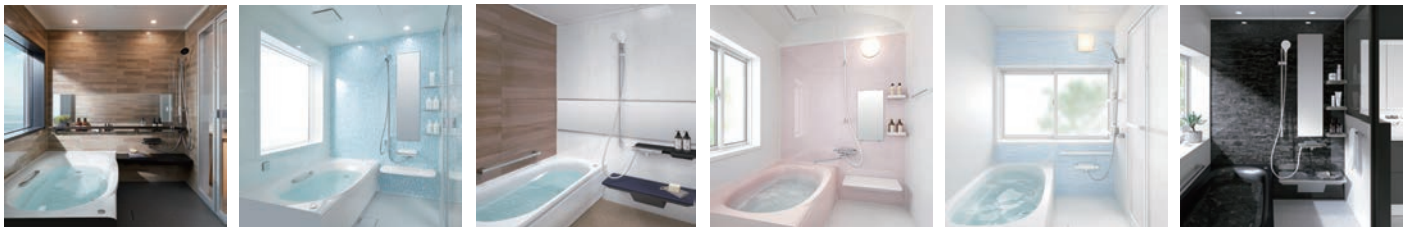
### ✓ 買い物リストを作成

食品や日用品など、特売日に買いだめしがちですが、ミニマリストにとって、ストックはNGです。常日頃から買い物リストに記入することで、本当に必要なものを買うような意識が高まります。



### ✓ サブスクサービスを上手に活用

ミニマリストとはいえ、流行の洋服がやっぱり着たいと思うことも。ものは所有せず、定額制のサブスクサービスを上手に利用してみるのも一考です。新しい家電など本当に必要なか迷った時などにもおすすめの手段です。



リフォームのことならお任せください! お気軽にご相談ください。



# 0120-976-817

受付時間: 9:00-17:00

定休日: 第2・4土曜日, 日曜日, 祝日

**OBATA**  
SETUBI KOUYOU Co., Ltd.  
WATER SUPPLY WORKS & PLANNER

株式会社 小畑設備工業

上下水道関連工事・土木工事・リフォーム

小畑設備工業

検索

〒562-0027 大阪府箕面市石丸1丁目11-2





# 生活の知恵袋

マスク下の顔をケアし、明るい雰囲気で行きましょう♪  
 マスク生活でゆるみがちな顔まわりをケア。  
 おすすめの服装などもご紹介します。

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「顔のケアとテレワーク対策」です。

## マッサージ&ほぐして顔をすっきり!

マスク生活によって、マスクで隠れている部分のゆるみが気になりますよね。そこで、マッサージをしてみたいかが? 摩擦は大敵なので、クリームやジェルなどを少し多めに塗り、人差し指など指2、3本のはらをおご先にあって、耳下までフェイスラインを引き上げるようにして、数回、優しく撫で上げてください。また、握りこぶしの関節を使って、同じラインをたどり、さらに頬骨やこめかみまで持ち上げるように、数回、やさしく刺激しましょう。仕上げは、手のひらで頬全体を包み、斜め上に持ち上げるようにしましょう。

表情筋を鍛えるのも効果的! 口を閉じて左右10回ずつ、舌を口の内側に当て、ゆっくりと沿うように回しま



す。左右終わるころに結構疲れますが、やるうちに慣れますし、表情筋がほぐせて、ほうれい線のケアにもなります。ただし、やりすぎはあごの負担につながるので禁物です。ほかに、顔を上に向け、舌を出して鼻に近づけるように伸ばして10秒間キープ。あごまわりの筋肉を鍛えるのにおすすめです。



エイジングケア用のクリームやオールインワンジェルでマッサージするのもおすすめです

肌荒れは、乾燥する冬も要注意。冬でも合間に、ミスト化粧水で保湿し



リップケアの前は、お湯で濡らしたコットンなどで唇を温めてからやると効果的!

たり、汗で蒸れたらこまめに拭いたりすることをすすめます。肌荒れは、肌の潤いを保つ成分「セラミド」が不足しているとも言われています。セラミド配合の化粧水を試してみるのも良いですね。また、化粧水だけで済ませるのではなく、乳液、またはクリームなど、基本的なフェイスケアを心掛けましょう。

唇のケアもぜひやってみましょう。

**頭の体操** **間違いさがしゲーム**

上下のイラストで違うところを5箇所あります。さあ! チャレンジしてみてください!

お湯で濡らしたコットンなどで唇を温めたら、リップバームなどを塗り、小さく切ったラップで3~5分パックで保湿ケアができます。ラップパックは、ワセリンもおすすめです。

## 画面映りのカギは服装とメイクの色づかい

リモートワークも増えてきた昨今、どうもカメラ映りが……と思うことはありませんか? たとえば、白い壁を背景にしたとき、さらにレフ版効果で白を着ると明るくなるのでは、と思いきや、白だと、ウェブカメラの性質から、自動的に白以外のものを暗くするのでおすすめしません。白い背景自体も、逆光になってしまい、顔まわりがくすんで見えるので、壁から少し離れましょう。服の色は、意外にも書が顔まわりを明るくしてくれるぞつ。

また、背景と反対色の服を着るのも良いそうです。

メイクは、目元を明るく、そして血色感のある、ピンクやオレンジ系のアイシャドウやチークがおすすめです。まつ毛の影も気になるので、ビューラーで上げましょう。より明るく見せたいなら、ハイライトを入れるのもおすすめです。入れすぎは注意です。左のイラストのように、頬骨の上などに入れることで、顔にメリハリが生まれ、明るい雰囲気になります。



さりげなく、ふんわりと入れましょう



スワイショウという中国の健康体操を紹介します。子供からお年をめた方まで誰でも簡単にでき、慢性病の治療効果もあるといわれている腕振り体操です。簡単な運動なので私も早速取り組み始めました!まず両足を肩幅くらいに開き膝を軽く曲げ自然に立ちます。肩と腕の力をぬき腕がぶら下がっているかんじで行うのが共通のポイント。1、2と数えながら腰を中心に腕を振ります。100回くらいから始めて、次第に回数を増やしていきましょう。詳しくは右下のQRコードを読み取ってくださいね!



QRコードを読み込むと、スワイショウのことをわかりやすく紹介している東京世田谷区保険センターのページにリンクします。

～編集後記～

## 盛り付けて本当に大事ですよね!

箕面某所のフードコートで大好物の海鮮丼を食べる時があるんですが、楽しみにしているのは味だけではなく盛り付け。若い男性スタッフの方の盛り付けが本当に見事なんです!味も大事ですが、やっぱり見た目も大事ですよね!お若いのに素晴らしいセンスをお持ちです!



### ■採用情報

**配管工スタッフ[経験者]**

**現場管理スタッフ[経験者]**

当社では今後「地域密着型」の事業展開をさらに強固なものにして、事業間の連携強化と会社の成長・拡大を行うため、新しい仲間を求めています!現在箕面市、池田市、豊中市、茨木市、吹田市在住のスタッフが活躍中です!詳しくはホームページの採用情報をご覧ください。



■ 右のQRコードを読み取ると「採用情報」にアクセスできます ■

