

一般的なマスクスプレーのつけ方は、マスクから十分に離してスプレーした後、マスクをフリフリしてから使しましょう



マスクスプレーはマスクの外側と内側につけるタイプがあります。基本的には、説明書きをよく読んでお使いくださいね。

効果的な化粧直しのしかた

ティッシュなどで汗を抑えながら拭き取ります。スプレー式の化粧水を顔全体にかけ、軽くなじませたら、日焼け止め乳液やクリームを塗り、ファンデーションなどで仕上げましょう。日焼け止めは、SPFが高いものでも、汗や、ハンカチなどで汗を拭いたときに落ちてしまうので、こまめな塗り直しが効果的。室内であれば、3~4時間程度、屋外なら、2時間程度おきに塗ると良いそうです。

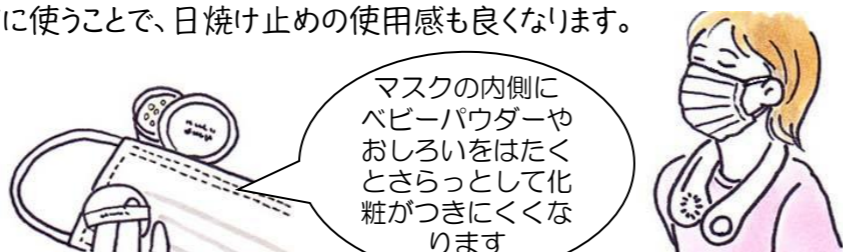
残暑の中、マスクを日々使っていると不快になりますよね。そこで、少しでも快適に過ごすためのヒントを紹介します。

①マスクスプレーでさわやかな香りをプラス

専用のマスクスプレーをひと吹きすれば、良い香りがマスク内に広がり、気分もアップ。ミントや柑橘系など、清涼感のある香りがおすすめです。

②化粧がくずれやすいので、お直しアイテムの携帯を...

マスクが蒸れ、汗で化粧が崩れると日焼けの心配に。UVカットではない一般のマスクのときは特に気になりますね。まめに日焼け止めを塗ることをおすすめします。その際、スプレー式の化粧水があると便利。日焼け止めの前に使うことで、日焼け止めの使用感も良くなります。



マスクの内側にベビーパウダーやおしろいをはたくとさらっとして化粧がつきにくくなります

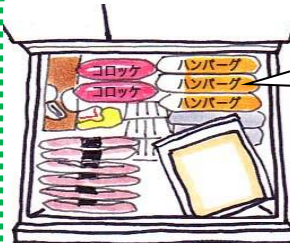
マスクに化粧がつくのも気になりますね。保湿をしながらしっかり化粧を密着させることや、テカリ防止の下地を使うのも効果的です。

首掛けタイプの扇風機を使って顔に風を送るのも良いですし、マスクに直接装着できる超小型扇風機を使うのも良いですよ。

Chottoいいかも

防災用の備蓄品って、幸いにも何も起きないと、ついっつかり、食品の期限が過ぎてしまうことに。そこで、ローリングストック(普段の食品を消費しながら備蓄する)をしてみたいかたがどうでしょう?

■食パンなどを冷凍する



自然解凍で食べられるお弁当用のおかずもおすすめ!

日ごろから食パンなどを冷凍しておくとお便利。保存期間は1カ月ほど。電気が使えなくても、自然解凍で食べられます。

■お肉の代わりに



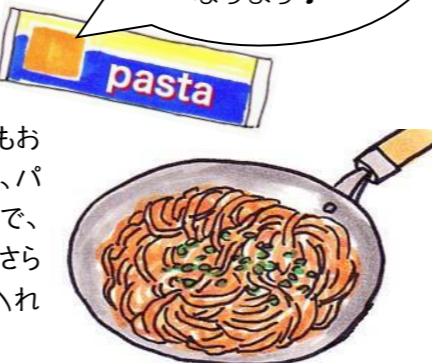
サラミやカルパスなら、比較的安価。日持ちがするのポイントです。小分けになったものなら、手を汚さず食べることができます。

サラミは、ふだんのおつまみとして、チーズと一緒に食べると美味しいですよ!

細めの麺や、時短でゆで上がる麺なら、ガスの節約になります♪

■パスタも重宝します

ガスが使える環境なら、パスタもおすすめ。ゆで水を少なくすれば、パスタが水分を吸ってなくなるので、お湯を捨てる手間が省けます。さらに、そこへ、パスタの素などを入れれば、美味しく食べられます。



■手軽に食べられるもの

温めなくても食べられるレトルト食品や、インスタントのみそ汁もあると便利です。どちらもふだんの食事に取り入れられるので、お気に入りを見つけてみてはいかがでしょうか?



間違い探しの答え ①1のハートの箱の蓋 ②牛乳パックのラインの位置 ③絞りの中身の量 ④黄色のシャツの袖の長さ ⑤星のクッキーの向き 【中級者用】 ⑥皿のいちごの数 ⑦3つある蓋つき瓶の一番奥の瓶の形 間違い探しの答え: ①男の子の帽子 ②男の子の右側2本の海藻の形 ③男の子の右側2匹の魚の模様 ④女の子の手 ⑤女の子の頭上の黄色い魚の数

どじょうのこぼれ

おすすめのお店『市場果ふえ翠〜っ』

志比田町の都城市公設地方卸売市場内に6月にオープンした『市場の駅』。その中にあるスイーツショップのご紹介です。オープンしてまだ2カ月なのですが、既に口コミで行列が出来ているそうです!! 日に日に行列が伸びていって大変な事になっています!!なので、早くお伝えしなきゃ!! と焦っています 市場内にあるので果物の鮮度は抜群。種類も豊富で、ボリューム満点、美味しさ満点なのです!! パフェは500円~800円と破格のお値段です。会話を楽しみながら並べばあっという間です。是非、足を運んでみて下さい!! とても美味しかったですヨ!!



※白い暖簾が目印です

メニューもいろいろ

- ・かき氷 ・ソフトクリーム ・スムージー
・果実ソーダ ・果実ティー ・100%ジュース
・ポテト etc....

- 住所: 都城市志比田町5571番地1 (市場の駅)
●営業時間: 10:00~18:00 ●定休日: 水曜日
※市場の中には一般のお客様は入場できませんが、手前の『市場の駅』エリアは自由に探索できます。



パイナップル @¥500



もも @¥500

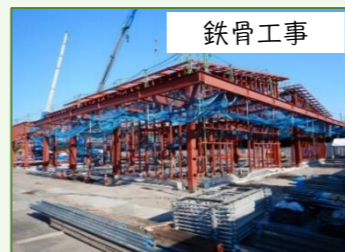


翠ぱふえ @¥800

ついでに知ってほしい情報ですが... 『市場の駅』は、清水組さんと我が社で建設工事をしました。新設された『市場の駅』が、既に大盛況で行列が出来ていると聞いた際は、感激しました。たくさんの方に利用される事が一番嬉しい事です。他にも、たくさんお店がありますので、ふらりと行って楽しんで下さいね!!



基礎工事



鉄骨工事



完成(入口側)



完成(大淀川側)

スパイシー青豆釜飯



以前、テレビで見て、試しに作ってみたら絶品でした! 台湾のお菓子で作る釜飯。普通の豆ごはんに見えますが、ピリピリとスパイシーで、癖になる味。一度は試してみたい一品です(*^^*) ※ご感想もお聞きたいです。

作り方(釜でも炊飯器でもOK!!)

- ①ささみ肉(2本)を一口大に切る。
②炊飯釜に浸水して水気を切った米(3合)水(420ml)を入れる。
③麻辣青豆(1袋)塩(小さじ1)顆粒コンソメ(小さじ2)を加える。
④氷(120g)を入れて炊く。出来上がり!!



台湾のお菓子



Point ※氷で冷やすことで沸騰までの時間がかかり、甘みが増してモチモチになります。

