

早春のウオーキング

…憩う脳川面に映し寒の土手…

「年齢差は半世紀だね」と
微笑みながら大姪と土手の散歩。

白鷺・青鷺・オオバン・鴨・川鶉に出会えるのも

醍醐味だ。散歩は散策・そぞろ歩き・逍遥とも言い脳はリフレッシュ。一月とて暖かい日射し、川面に映る二人に年齢差は皆無だ。

…オオバンの 群れて狩川 冬温し…

オオバンは「幸せを運ぶ黒い鳥」と言われ和名は大鶉という。狩川の清らかで穏やかな流れに映されて私達も健康になれる。

…距離標を目当てにウオーク冬の土手…

ちょっぴり雨っぽい次の日の午後、独り土手歩きに出かけた。大姪と歩いた日射しのある土手と比べっこしながら歩く。

…狩川や油彩も良いかな冬の景…

枯れ草色の河川敷、流れる水の色で時刻が表現される。油彩の表現と水彩の表現、ひとり歩きに空想は付きものだ。そんな中、冬時雨の土手に目に付いた「右岸3.3K」の標柱。次は3.4K・3.5K・3.6Kならば4.0Kが何処か歩いてみよう。4.0K 標柱は塚原橋手前に見て、ならばと3.0K を目指し戻る。その内面白くなってきて、歩く歩幅と距離が気になりだした。

結果として私「100mは133歩」「1km歩行は16分位」と知る。

…我歩幅 歩数で割って 寒時雨…

…計測す 歩く壱キロ 春の土手…

「河川距離標」を「キロポスト」とも呼ばれる事を知る。

酒匂川との合流地点を0kmとして狩川の河川距離標を辿る。

狩川の源流は金時山の東斜、距離は13.64kmと検索で知る。

…早春の水の恵みや狩川や…

山の水も夕日の滝の水も狩川を潤し水道水となるから貴重だ。

折しも、ポルール店長澤木さんと夕日の滝へ行く機会を得た。

水量の多い夕日の滝、狩川に生息する生き物たちが浮かんだ。

…歩く距離ちょっぴり増やし春隣り… (寛)



寛ぎコラム



ポルール通信

2025年2月



HAPPY VALENTINE'S DAY!



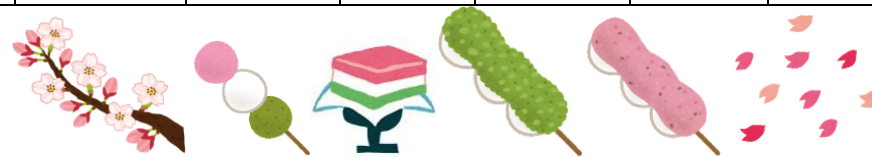
2025年2月1日 第214号



3月のカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4 (休)	5	6	7	8
9	10 (休)	11 (休)	12	13	14	15
16	17 (休)	18 (休)	19	20 春分の日	21	22
23	24	25 (休)	26	27	28	29
30	31					





ヘアコラム

スタイリストによるコラム

皆木 由紀子



2月のケア

2月は冬の寒さにより
肌にダメージがあらわれやすく、
1年の中で最も角質層のバリア機能が
弱まる時期です。さらに、この時期は花粉の飛散などによって
肌が刺激を受けやすいため、肌あれや敏感肌に陥ってしまうので
す。

今年の立春は2月4日。暦の上では、春の始まりです。ファッ
ションもメイクも、春色で溢れ、見るだけでも心華やぐ季節で
す。しかし、肌にとって2月の環境はとても過酷です。気温・
湿度ともに低く、肌はまだ乾燥のピークなのに、紫外線量は
徐々に上昇していき、花粉・黄砂・PM2.5などが飛び始めるな
ど、刺激がたっぷりのシーズンです。

2月の東京の平均気温は8.5度。平均湿度は49%。
1年で最も寒さが厳しく、空気も乾燥しています。そのため、肌
の乾燥や、肌荒れのダメージはピークに達し、白く粉を吹いたよ
うになったり、赤みを帯びたりします。

乾燥した肌は、角質層のバリア機能が低下している為、肌内部ま
で影響し、しわやハリになさなど、さらなるダメージの蓄積につ



(左頁より) 紫外線の量は、2月から増え始めます。まだま
だ気温が低く、意識しにくいいため要注意です。

また、例年の花粉飛来予測によると、東京では、2月中旬
から飛来の始まり、早ければ、一緒に黄砂やPM2.5も飛ん
できます。

たとえアレルギーが無い人でも、角質層のバリア機能が低
下した肌を直撃することに間違いありません。肌が敏感にな
り、かゆみ等も感じやすくなります。

2月の肌ケアアドバイスとしては…

①保湿 乾燥した肌は、花粉・黄砂・PM2.5の影響を、よ
り受けやすいため、とにかく乾燥させないことが重要です。
保湿クリームやバーム、美容液などを継続して、しっかりケ
アしましょう。

②紫外線対策 大切なのは、紫外線防止ケア開始のタイミン
グ。

冬を過ごした肌は、紫外線抵抗力が低下し、少量の紫外線
でも影響を受けやすくなっています。朝の乳液などで、紫外
線防止効果のあるものを使いましょう。

保湿と紫外線防止が両方できるタイプがおすすめ。タイミ
ングを見逃がすと、今年の日焼けやシミのもとを作ってしまう
ことになりかねません。(次頁左へ)





(前頁より)

③蒸しタオル 肌の温度が極端に低いと、細胞が活性化しないため、血色感がなく、どんよりとした印象の肌。特に気温の影響を受けやすい「ほお」は、肌悩み・不調が出やすい部分です。そこでおすすめなのが、「顔の肌の温度を低下させない＝温める」こと。

蒸気によって水分が行き渡ることによって自然に毛穴が開き、皮脂や汚れが固まってできた角栓が浮き上がります。肌表面の古い角層もふやけて柔らかくなるため、この後の洗顔で、毛穴汚れや古い角層を落としやすくなります。

肌表面が温められることで血行が促進され、肌のトーンが明るくなり、くすみが改善されます。

角層に水分が行き渡り、肌が柔らかくなっているため、後に使う化粧水や美容液などのスキンケアが浸透しやすくなります。古い角層や角栓が取り除かれ、血行が良くなることで、新陳代謝が高まります。

④優しく洗顔 キメ細かく、弾力のある泡をしっかりと立てて、優しくいたわるように洗顔しましょう。

2月は日によって、花粉・黄砂・PM2.5が肌に付着していることも考えられます。擦らず、優しい力で肌を包み込むように洗きましょう。

⑤指先ケア 消毒を繰り返し荒れた指先のケアはより念入りに行いましょう。

冬を越え、春を迎える肌の準備は2月がポイントになります。みんなが意識していない時期からの、先回りのお手入れで、肌を磨いて輝く春を迎えましょう！

2月のお知らせ☆全身エステ☆キャンペーン



大好評の全身エステがこの時期お得に☆
冬の寒さで代謝が停滞するだけでなく、お肌が乾燥してバリア機能が低下する時期です。

首からデコルテまで丁寧にマッサージする事で体液の流れを促し、肩こり、お顔のくすみ、むくみの解消が期待できます。フェイシャルトリートメントもついて2時間のコースになります。

通常価格 12100 円が 20%off→9680 円

ママだいすき



こどもの本



えほんをたのしもう

まど・みちお 文 ましま せつこ 絵

2002年2月25日第一刷発行 こぐま社

まど・みちおさんの世界が広がる絵本です。かわいい動物の親子がたくさん登場します。おかあさんとのあたたかい時間を過ごす動物たちの絵を見ながら、ママだいすきと読むたび、お子さんとお母さんの絆がますます深まる絵本です。お子様だけではなく、大人の方にもおすすめです。幼い頃のおかあさんとの思い出を思い出させてくれます。持っているだけで癒される絵本です。(ラッキー)

