インターネットの大学「東京通信大学」で
1,000人*を超える人が学びをスタート！ ※2018年4月開学時点

時間や場所、費用を気にせず大学卒業！
◆スキマ時間で学べる1回約15分の講義動画　◆学びやすい学費設定
一人ひとりに合ったスタイルで学べます！
◆海外在住者を含む、10～80代の人が学んでいます
◆「働きながら」はもちろん、ダブルスクールや資格取得も目指せます
◆1科目から学べる科目等履修生・聴講生もあります

説明・相談 毎日　お問い合わせ 東京通信大学 入学相談室 https://www.internet.ac.jp/ 03-3344-2222(10:00～20:00 ※日曜・祝日は除く)　資料請求(無料)

ミノーレ10th突入記念感謝祭♪
6月1日(金)11:00～13:30東京・大手町JAビル4階"ミノーレ"にて

平成21年6月に東京・大手町JAビル4階ミノーレが開館して10年目に突入します。その記念感謝祭を6月1日(金)に開催。千葉県の新ジャガイモや宮崎県のカラーピーマン、愛媛県のズッキーニなどの新鮮野菜の販売と、全国各地のJAオリジナルジュースの詰め放題を実施。また、東京都のブランド豚TOKYO X（エックス）のロース肉や、熱帯の香りただよう切り花「グロリオサ」や手毬型の菊「ピンポンマム」を使ったフラワーアレンジメントを愛知県から ご用意します。
その他、ミノーレで6月に開催するすべての販売イベントでお買い上げ頂いたお客様を対象に、ミノーレオリジナルエコバッグやJAの食材を使ったスイーツなどが当たる特別抽選会を実施します！ 販売イベントの開催日や詳細につきましては、公式サイトをご確認下さい。

青森県と沖縄県がコラボレーション！JA全農あおもり「アップル&シークヮーサー」も協助放題で登場します。

詳細 農業・農村ギャラリー(ミノーレ)　東京都千代田区大手町1-3-1 JAビル4階(営業時間9:00～18:00 土日祝休館)　03-3212-2355 https://life.ja-group.jp/event/minole

まずはここから。
お金の教養講座(無料)土日祝／平日18:00以降開催

ファイナンシャルアカデミーは東京・大阪・ニューヨークで開校しているお金の学校です。義務教育では教わることのなかったお金との正しい付き合い方について、一人でも多くの人に学んでもらうため16年前に創立し、これまでに延べ46万人の受講生が学んでいます。家計管理から資産運用、経済新聞の読み方など、お金の教養を2年かけて学ぶコースを中心に開講しています。お金と真正面から向き合い、お金の教養を高めることで、自分らしく、豊かな人生を送るための勉強をはじめてみませんか？

お問い合わせ ファイナンシャルアカデミー　0120-104-384　お金の教養講座　検索　「受講コード:9412」

美容ライター 橋本日登美さん

はしもと・ひとみ　メイクアップからボディー&スキンケア、美容医療まで幅広いジャンルの記事を担当。多くの女性誌で執筆活動をしているほか、美容書籍の編集業務や広告リーフレット・リリース製作なども手がけている。

を、親指はエラのあたりに自然に置きます。そのまま4本の指を後頭部の中央へ、小刻みに指を動かしてほぐしましょう。

橋本　顔のパックはいつ外しますか。

小田切　パック開始約3分たったら取ってください。頭のマッサージが終わったころからちょうどよく乾いています。コットンがまだぬれている状態がベストです。コットンが完全に乾くまでパックをしていると、肌の水分を吸ってしまうので注意してください。1分のパックでも手でローションをつけただけと比べると、化粧のもちが断然よくなります。

顔全体に美容オイルをぬり、肌の摩擦を防ぎます。おでこから順に［図2⑥］眉の上下［図2⑦］、目の下、ほうれい線の横元、頬骨の下、口角から下のマリオネット・ライン」をマッサージします。さらに口内を舌で内頬からマッサージしたあと、あご先からフェースラインに沿ってリフトアップの2本指で耳下まで引き上げます。

最後に手を「ヤッホー」の形で鼻のすぐ横に当て、一気に耳前まで滑らせ［図2⑧］、ここまでがマッサージです。

橋本　お顔がひきしまってきたのがわかります。ここで顔全体のケアは完了ですが、まだ少し残っているオイルを押さえます。

【小顔メソッド】顔のマッサージ(図2)

⑤⑥眉の上下を指の腹でほぐす
⑦「ヤッホー」の形の手を鼻の横から耳前まで滑らせ、老廃物を一カ所に集める
⑧首筋に沿って鎖骨までたどる

※イラストでのマッサージの手順は抜粋です

正しい肌ケアは、生の「美の財産」となる土台

小田切　メイクの前の下地は、まず日焼け止め乳液を顔全体に手で伸ばし、さらに大きめの厚みのあるスポンジでなじませます。そして手の熱で顔を温めることが大切です。化粧もちにつながります。マッサージ効果で肌がキレイになっているのですが、下地が一種類でみます。ピンと張った肌は透明感もでるので、ファンデーションも少量でかまいません。化粧崩れが少なくなり、軽い印象の肌になります。

橋本　流れるような肌ケアでした。出勤前の忙しい朝でも無理なくできるので、働く女性にも習慣にしやすいですね。

小田切　このメソッドはどの年代の方にも有効です。年齢を重ねるほど違いが実感できると思います。慣れてしまえば手間ではありません。正しい肌ケアは、はやりものではなく、一生ものの美容法です。下地が一種類でみます。ピンと張った肌は透明感もでるので、ファンデーションも少量でかまいません。化粧崩れが少なくなり、軽い印象の肌になります。

一日働いた脚をリフレッシュする、新感覚の「休息用」脚枕
ルナエアー・レッグピロー『カーフラックス』

夕方になると決まって足がだるい、立ち仕事でつらい…。そんな、だるくて重くなったふくらはぎのリフレッシュに特化した、「休息用」脚枕。
創業90年以上の老舗寝具メーカー・株式会社ルナールが、立ち仕事の方の悩みにどこまでも向き合い開発した「カーフラックス」は、「最適な高さ」「少し硬め（脚を乗せても沈み込まない）」「心地良い肌触り」の3つを叶えた新感覚の脚枕です。脚全体を支えられる大型タイプだから、膝や腰が宙に浮いて負担がかかることもなく、また本体に傾斜をつけているので自然と足先が高くなる設計。
ご帰宅後やお休み前の数十分、一日働いたあなたの脚のケアに是非、ご使用ください。

お問い合わせ Relic　03-6455-0735(平日10:00～18:00　土日祝日除く)　E-mail:support@nikkei.en-jine.com　http://relic.co.jp/

未来ショッピング Powered by ENJINE https://nikkei.en-jine.com/projects/lunaair-fp

寝室放射空調で心地よい睡眠空間を提供します！

寝室での睡眠の妨げとなる不快な風当たりと冷え過ぎをなくし、超快適空間をつくりだすのが、全空気式放射整流ユニット「誘引エアビーム」。市販エアコンに接続し、わずかな吹き出し気流と熱放射による"ゆらぎ放射空調"で空間全体をムラなく包み込むように冷暖房します。みずたまイオン空気清浄、知的音響、LED照明組込タイプもあります。夏は凛とした清涼感、冬は包まれるような温かさを、ぜひご体感ください。

お問い合わせ 木村工機　本社 大阪市中央区上町A番23号　050-3733-9400(代)　www.kimukoh.co.jp　東京／大阪／名古屋／福岡／仙台／札幌／広島／金沢／空調設備部／八尾製作所／河芸製作所　木村工機株式会社

丸の内キャリア塾とは、キャリアデザインを考える女性のための実践的学習講座です。毎回、キャリアやライフプランに必要な考え方と行動について多面的に特集しています。
Facebookページは https://www.facebook.com/marunouchi
Twitterアカウントは https://twitter.com/_marunouchi_
LECTURE 189 2018 May

【第95回セミナー】
「小顔をつくるビューティーメソッド
～自分のキレイを見直そう～」

出勤前の「時短ケア」で「印象美人」の私になる

忙しくても美しくありたい――。今回の丸の内キャリア塾は「小顔をつくるビューティーメソッド」がテーマ。ヘア・メイクアップアーティストの小田切ヒロさんと美容ライターの橋本日登美さんが、スキンケアとマッサージの実演を交えて、朝5分のお手入れで「印象美人の小顔をつくる」テクニックを紹介した。

ヘア・メイクアップアーティスト 小田切ヒロさん

おだぎり・ひろ　LA. DONNA所属。藤原美智子氏等のアシスタントを経て独立。VOCE、SPUR等の雑誌、広告、数多くの女優・タレントのメイクのほか、イベント、トークショーに引っ張りだこのヘア・メイクアップアーティスト。著書「小田切流 小顔道」（講談社）が好評。

トークショー

オフィスでも映える小顔
自分らしい「キレイ」目指す

橋本　今日は働く女性に向けた朝5分の「時短ケアで小顔をつくる」テクニックを教えていただきます。小田切さんが考える小顔の極意は何でしょうか。

小田切　小顔になることで様々な良いことにつながると考えています。具体的には全身のバランスがよくなり、洋服も似合うようになる。清潔感があり、上品な「印象美人」になる。見た目の印象が良くなることで仕事にも自信がつきます。

橋本　小顔をつくるといっても限界はありませんか。

小田切　骨格や肉付きは生まれ持ったものなので、もちろん限界はあります。ですからこそ、締めたり人と比べたりせず、自分の中での「キレイ」の最大限を目指すことが大切だと思います。

水分の摂取からスタート
リラックスと集中が大切

橋本　早速教えてください。

小田切　必ずコップ一杯の水を飲むことから始めます。体の中の老廃物を流すためです。

顔のスキンケアはローションを2種類使います。まず角質ケアローションをコットンに浸し顔全体に滑らせます。首も忘れずに。古い角質を取った後に、高保湿ローションをコットンに浸し、目の下の三角ゾーン2カ所とおでこのTゾーンをパックします。この3カ所がうかりと潤えば肌がキレイに見えます。

橋本　忙しい朝、ケアをする際に心がけることはありますか。

小田切　ケアはリラックスし、そして集中して行うことが効果を上げるので、好きな音楽、香り、照明など環境を整えてください。出勤前の5分間、忙しいからこそ心を落ち着かせ、仕事も家事も瞬時忘れるくらい集中することを心がけましょう。

重要箇所である鎖骨周りのほぐしも実演

【小顔メソッド】首から下のマッサージ(図1)

①脇の下に4本の指を入れ、痛いくらいの強さでもみほぐす
②鎖骨のくぼみを薬指と中指でひっかけるように押しほぐす
③首の後ろ側の太い筋肉を人さし指と親指の腹でもみほぐす
④耳の前後をピースサインの2本指で上からスピーディーに押す

頭皮マッサージも大切
美容オイルで摩擦予防

橋本　お顔が少しシュッとしてきましたね。頭のマッサージに進みましょう。

小田切　頭の皮膚と顔はつながっているので、頭皮が硬くなっていると、顔にも影響が出ます。頭を3つのパーツに分けてマッサージをします。まず、おでこから頭頂に向かい、指の腹ではらします。次は側頭部。親指以外の4本の指で、耳を中心にして、前から後ろまでを小刻みに指を動かしてほぐします。最後に後頭部。耳の後ろにあるくぼみに人さし指がはまります。

橋本　リラックスと集中が大切なのですね。では、顔をパックした状態でマッサージに入ります。

小田切　小顔メソッドで一番初めに行うのが脇の下のほぐしです。老廃物を流す「道すじ」をつくるためです。脇は上半身の老廃物を流すためのリンパ節があり、ここが最終的な「出口」になります。しっかりほぐしていきます。

橋本　重要なポイントである鎖骨を薬指と中指でひっかけるように押します（図1③）。痛いくらい強くてかまいません。鎖骨のくぼみが老廃物を流す「関門」なのです。

それから首筋。人さし指と親指の腹で、首の後ろ側の太い筋肉をもみほぐします［図1④］。そして耳の前後をピースサインの2本指で挟み、上からスピーディーに押します。右耳は右手で［図1④］、左耳は左手で［図1④］。

橋本　お顔がリフトアップしてきました。

小田切　最後に後頭部。耳の後ろにあるくぼみに人さし指がはまります。

1年で結果を出すなら成婚率No.1※1のパートナーエージェント

出会いにくい、交際に発展しにくい、結婚しにくいと言われる現代において、パートナーエージェントで活動した会員さまの成婚率は6年連続※2で伸び続けています。
豊富な実績データに基づいた婚活設計を行い、活動のPDCAサイクルを繰り返しながら1年以内の結婚を目指します。
活動には、コーチングスキルを使ったインタビューで会員さまを深く理解した専任のコンシェルジュがあなたの婚活に伴走します。
パートナーエージェントは、本気で婚活したい方を全力でサポート。まずはお気軽にご相談ください。

※1　株式会社オオマーケティング調べ(2017年8月調査)
※2　2012年3月期～2017年3月期(自社調べ)

お問い合わせ・来店予約・資料請求 パートナーエージェント　0120-919-502(24時間受付中)　http://www.p-a.jp/

野村インデックスファンドシリーズ　ファンズアイ
私のための、私らしい、資産づくり

世界の街角では投資や貯蓄についての会話が、当たり前のようにされています。それに比べて私たちは、「お金」を話題にするのを恥ずかしがりすぎていたのかもしれません。でも、これからは「人生100年時代」との先の未来に欠かせない大切な「お金」のこと、これからはもっと気軽に口に出してみませんか。
野村アセットマネジメントが運用するインデックスファンドシリーズ「Funds-i（ファンズアイ）」は、「もっと、お金の話をしよう。」を新たなキャッチコピーとして、未来のためにがんばる女性を、資産形成を通して応援しています。

<ファンドの投資リスク>
ファンドの基準価額は下落することがあるため、投資家の皆様の投資元金は保証されているものではなく、損失が生じることがあります。詳しくは、投資信託説明書（交付目論見書）を十分にお読みください。

お問い合わせ 野村アセットマネジメント　金融商品取引業者　関東財務局長(金商)第373号　サポートダイヤル　0120-753104(受付時間:営業日の9:00～17:00)　https://funds-i.jp/

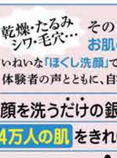
自分でつくるキレイで、人生を変える
小田切流 小顔道
定価（本体1200円(税別)）

あなたの「思い込み美容」が顔を大きくしている！

講談社 〒112-8001 東京都文京区音羽2-12-21 ※お近くに書店がない場合のご注文はブックサービス TEL0120-29-9625へ 講談社BOOK倶楽部 http://bookclub.kodansha.co.jp/ （電子版も好評配信中）

"自分史上最高"をメイクで叶える！
「日本一予約のとれないメイクレッスン」を完全実況中継！

完全ビジュアル版
テクニックさえ身につければ、「キレイ」はもっと引き出せる
年代・流行・場所を問わない一生モノの好感度メイク！
ヘア&メイクアップアーティスト 長井かおり
定価：本体1500円(税別) 978-4-06-299897-0



乾燥・たるみ・シワ・毛穴…　そのトラブル、お肌の栄養過多が原因かも！
ていねいな「ほぐし洗顔」で、肌本来の力がよみがえった！
体験者の声とともに、自宅でできるケア方法を紹介。
顔を洗うだけの銀座の小さなサロンが14万人の肌をきれいにしたシンプルな方法
つけるケアより落とすケア
米澤房昭
人生が変わる洗顔

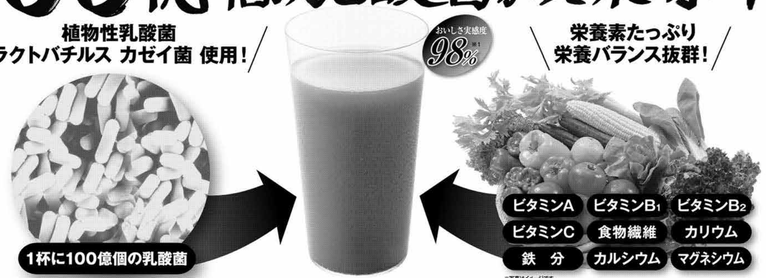
Amazonおよびそのロゴは、Amazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です
amazonランキング 売れ筋書籍ランキング 家庭教育部門（2018/04/10調べ） 語学習得部門（2018/04/20調べ） 第1位

世界基準の子どもを育てる
成功する家庭教育 最強の教科書
この本でしか読めない！
「ひろつる式家庭環境作り」を完全公開！ 娘を地方公立高校から、塾なし、留学経験なしでハーバード大学に現役合格させたノウハウを満載。

ブルーツーフル英語教室代表 廣津留真理
定価：本体1400円(税別) 978-4-06-220894-6
2020年度小学校英語改革先取り！

100億個の乳酸菌が入った青汁

植物性乳酸菌 ラクトバチルス カゼイ菌 使用！
栄養素たっぷり 栄養バランス抜群！
おいしさ実感度98%



※写真はイメージです。

乳酸菌も同時に摂れる！
日本人の食生活の基本であるお米由来の植物性乳酸菌を1包あたり100億個配合しています。

青汁1杯で野菜の栄養と乳酸菌が一緒に摂れる！
野菜の食物繊維 + 植物性乳酸菌 + 野菜の栄養 ビタミン ミネラル

国産の素材を使用！

たっぷりの食物繊維と豊富なビタミン・ミネラルが、健康づくりを応援します。

※1 2013年6月実施アンケート(当社調べ)

初めての方限定 特別価格！
好評につき 1家族様 3箱まで！
乳酸菌が入った青汁 1箱15包入(3.2g×15包)
たっぷりお得な15包入！
特別価格！ 1,000円+税
1家族様 3箱まで！(3箱の場合は3,000円+税となります。)
この広告では商品の本体価格を表示しております。
送料無料
プラス
さらに！ 初回限定特典！
初めてご注文の方だけに！ 青汁シェイカー プレゼント！

本日、朝4時から受付開始！
40代・50代・60代・70代以上の方へ
1家族様 3箱まで！

本日、朝4時から受付しています!!
電話 0120-77-55-44 通話料無料 (受付／毎日4:00～24:00年中無休) お電話で「755青汁係」とお伝えください。
〒158-0097 東京都世田谷区用賀4-10-1 株式会社 世田谷自然食品
新聞の係名 755青汁係
※クレジットカードによるお支払いをご希望の方は下記電話番号にお電話ください。
クレジットカード受付専用番号(通話料無料) 0120-888-007 ※お手元にクレジットカードをご用意の上、お電話ください。(受付／平日2時間 9:00～19:00 日祝・祭日 9:00～17:00)
ファックス(通話料無料) 0120-75-2488(24時間受付) 話し中の場合は、0120-75-2487におかけ直しください。

〒158-0097 世田谷区用賀4-10-1 755青汁係
● 755青汁係
● 商品名
● 数量
● 〒、ご住所
● お名前(必須)
● 電話番号
● 生年月日

●商品は、ご注文後5～8日でお届けします。●お支払い方法は、各種クレジットカード払いとお電話・インターネットでのご注文時のみ。商品に同封する振込用紙でのお支払いや郵便局またはコンビニエンスストアでのお振込み、代金引換がご利用いただけます。例：15,000円以上は代金引換となります。●お客様の個人情報は厳重に管理し、商品発送のために使用、当社のご案内以外の目的には利用いたしません。詳細等から商品をご注文いただくお客様の個人情報の取り扱いについては、http://www.shizensyokuhin.jp/privacy/をご確認ください。
【返品について】
商品到着後8日以内なら、未開封に限り返品可（返品時の送料は、お客様のご負担になります）。

JADMA 公益財団法人日本通信販売協会会員
(財)日本健康・栄養食品協会会員 15566693