

KOYO LIFE

3

MAR 2018
Vol.228

月刊コーヨーライフ

音楽と水
私をつくる大切なもの

ヤミー
Yammy*
さん





プロフィール▶ヤミー

シンガー。大学在学中に単身渡米。本格的なJAZZボーカルを学ぶ。帰国後、音楽活動をスタート。2008年に自身のレーベル・Love Sound Recordsを立ち上げ、オリジナル・アルバムなどを発表。2011年、東日本大震災で被災した故郷・福島へ向けたメッセージソング「君のもとへ」を制作し、話題を呼ぶ。昨年8月からデビュー10周年へ突入。アニバーサリーイヤーを盛り上げるべく、さまざまなリリースや催しが決定。

f <http://www.facebook.com/yammy1love>

ig @yammy1love/

「高校生のころ入部した合唱部で、歌の楽しさを知った」というシンガーのYammyさん。そこは何年も連続で金賞をとり続け、文部大臣賞を受賞するほどの強豪校で、昼夜問わず練習に励んだそう。

「部活で声楽の発声やボイストレーニングを学んだので、私の歌の基礎はこの3年間で築かれたと言ってもいいくらい。

本当に高校3年間で充実していたので、大学では何をやっても夢中になれず、燃え尽き症候群になってしまったと言いますか。次第に感情のアップダウンが激しくなり、落ち込む日が続くようになっていたんです」

このままではいけないと、単身渡米を決意。音楽学校に通い、ジャズ、R & B、ソウルなどさまざまな音楽に触れた。

「これまで合唱と両親が好きな演歌しか知らなかった私

夢中になれたもの それが音楽だった



にとって、アメリカで触れた音楽はすごく新鮮でした」

約2年間でアメリカで過ごし、帰国。帰国後は夜な夜なライブハウスに通い、セッションに飛び入り参加していたそう。

「音楽仲間が増え、自分たちでもライブをするようになりました。そのときはまだ音楽で食べていこうなんて考えていませんでしたが、徐々に定期的にライブを行えるようになり、プロとして活動するまでに！ 自分でも驚いています。さらに、ありがたいことにお客さまから『歌

を教えてほしい』という声をいただき、今ではレッスンもさせていただいているんです」

歌手、ボイストレーナーとして活躍中のYammyさんだが、実はもう1つの顔がある。

「ボディセラピストとして、週1〜2回働いているんです。自分が精神的につらい経験をしたこともあり、心と体はつながっていると思っています。両

冷え取りのおかげで いつも笑顔！



ヤミー
Yammy*さん

音楽生活を支えてくれているのは 水と冷え取り！

今年デビュー10周年を迎えたYammy*さん。自らの想いをありのまま歌声に乗せ、聴く人の心を震わせ、たくさんの人々を笑顔に導いてきた彼女の音楽の原点、元気の源をうかがってみました。



マハロを飲んだとき、
じわじわと気持ちよく
浸透していくのがわかりました！

方元気で、大切にしなければいけない。これは歌にも通じるんですが、皆さんを笑顔に、元気にしてあげられたらなって」

体についての勉強をする中で、ボディセラピストとは別に自身の体調管理を大きく左右する出会いがあった。それが冷え取りだったそう。

「ひどい鼻炎持ちで、少しの気

温の変化にも反応してしまつて大変だったんです。それを改善するために玄米食にし、運動をして、冷え取りをプラスしたところ、1年ほどで驚くほど楽になったんです。冷え取りってすごいんだなって実感した瞬間でした。

私が実践している冷え取りは靴下の重ね履き。重ねるほどの

いと聞いたので、最初は脚がパンパンに膨れるほど重ねていました（笑）。あとは朝の半身浴。のどにもよくて、体調も崩さなくなりしました。入浴剤にはこだわってなくて、塩を入れる程度だったんです。でも最近、高陽社さんのイベントに出演させていただくようになって入浴剤もちゃんと選ぶべきだなって。

そう！ 高陽社さんと知り合う前にパインハイセンスを使ったことがあるんです。そして今は、プレミアムハイセンスを愛用中です！

疲れたときは足湯に限りますね。あるツアーで風邪をひいてしまったことがあるんです。のどの調子も悪くなる一方で、最後のステージを乗り切れるかと

というような状況だったんですけど、本番直前まで足湯をして、無事終えた経験があるんです。

魅力的なマハロ、 Newハッピーラック、 ランタニア化粧品

最近、ステージドリンクにもこだわることになったというYammyさん。
「マハロを愛飲しています。初めて飲んだとき、じわじわと気持ちよく浸透していくのがわかりました。スタジオに入るとき

もマハロを常備。
先日のレコーディングにも持っていました。マハロのおかげでレコーディングはバッチリ。ボトルもかわいいですし、これからも飲み続けたいですね。あと、Newハッピーラックも欠かせない存在になりました」

なお、今年デビュー10周年を迎えたYammyさん。5月にはアルバムリリース、東京、大阪でのライブ、8月には京都で記念ライブを開催予定だそう。

「ありのままの私をみていただける、お客さまと一緒に楽しめるライブにしたいですね。

ライブのときは、お気に入りランタニア化粧品でバッチリ決めますよ。ライブに向けて、メイクを猛勉強中なので（笑）。ランタニア化粧品に出合ってから、メイクが楽しくて。特に気に入っているのはモイストパウダー。肌にスツと馴染んで、すぐ使い心地がいいんです。
先日、妹にもメイクをしてあげたんですが、姪っ子も『ママ、キレイ！』と大喜び。ついでに姪っ子にチークを塗ってあげたら、大はしゃぎしていました。

[LIVE]

- 5月8日（火）Open 18:00 Start 19:30
東京・JZ Brat Sound of Tokyo
チケット ¥4,500 *飲食代別途
- 5月20日（日）Open 18:00 Start 19:00
大阪・ROYAL HORSE
チケット ¥4,500 *飲食代別途
- 8月3日（金・Yammy*の日）
京都府立府民ホール・ALTI



ランタニア化粧品
にひと目惚れ♡



取材日のメイクの仕上げは、以前から交流のあるメイクアップスタイリストのshihoさんがお手伝い！



痛! 40代からの早めの対策! 要支援の原因第1位『関節疾患』を防ごう!

日本人の健康シリーズ2 =変形性膝関節症=

そのひざ、70代女性の

70%が悩んでいる!!

人生100年時代。今や100歳を超える人は珍しくない。40代から気をつけて、60代からは健康寿命をのばすための一工夫を。シリーズ第2回目は、歩行時の体重を支えるひざの「痛み」に注目!

へんけいせいひざかんせつしょう
変形性膝関節症……

ひざの関節軟骨がすり減ることで、骨同士が直接ぶつかったり、変形することで炎症（痛み）が生じるもの。

皆さんは、寝たきり予防のために、日々せつせとウォーキングに励んではいないだろうか。
ウォーキングが健康維持に効果的なことは多くの人が認めている。しかし、何事も過度は禁物。実は、やみくもに多く歩くことでひざに負荷がかかりすぎてしまい、将来的な関節痛のきっかけとなってしまう場合があるという。住民5千人を対象に行われた運動と病気の関係についての研究では、「30分1万歩」と「20分8千歩」ではがんや認知症など、ほとんどの病気予防に関する効果が変わら

1日1万歩以上の歩行はひざに悪影響!?



ひざの痛みは、長寿の代償!

関節軟骨は日常生活での姿勢の癖などによって負担を受けやすく、実は年間に0.1ミリほどの

この疾患は関節と関節の間をたぐ関節軟骨の減少から起こる。関節軟骨は水分を70%も含み、骨より弾力があり、表面がなめらかになっている。関節軟骨の部分には血管がないため、血液ではなく関節液から栄養分を取り込むが、その際の栄養の補給が少なく、修復がされにくいというのが特徴だ。

体重を支えるひざは、予想外にデリケート

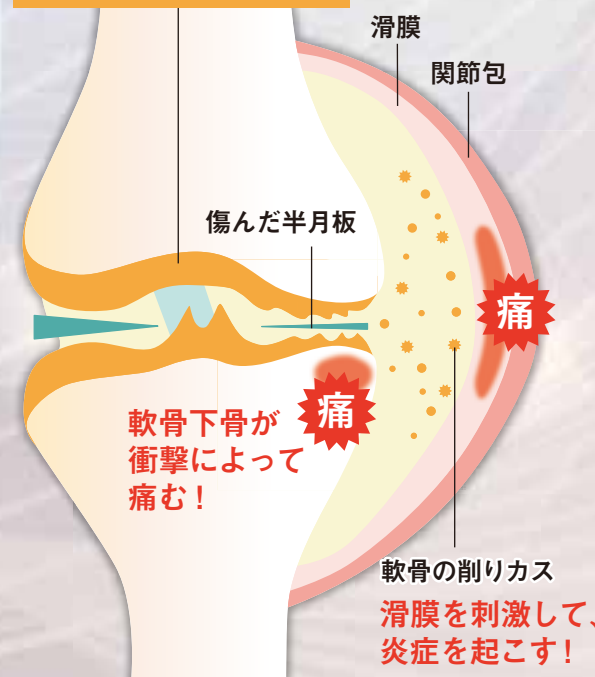
ひざは、歩く、立つ、座るなど、日常生活のなかでの可動域が大きいことから、負担がかかる部位だ。関節リウマチや過度の運動によって痛みが出る場合もあるが、一番多いのが「変形性膝関節症」である。

スピードで減っている。そのため、昭和初期、日本人の平均寿命が50歳だったところと比べ、人生100年時代の現在では、この疾患に悩む人の数は格段に増えている。
厚生労働省の「平成28年度国民生活基礎調査」によると、要支援になる原因の第1位に「関節疾患」が挙げられている。ひざの痛みがきっかけで、外出が億劫になり、その結果、足腰が弱り、寝たきりになる。そんな悪循環を起こさないために、日常生活でできることから取り組んでいこう。

変形性膝関節症の痛みが起きるメカニズム

関節軟骨

水、コラーゲン、プロテオグリカン、軟骨細胞からなる。健康な人の関節軟骨の厚さは、2~4mm。



江戸時代の飛脚は、ひざに負担をかけない走り方をしていた!?

その秘密は、「ナンバ走り」。右手（右半身）と右足が、左手（左半身）と左足が同時に出る走法で、現代のアスリートも取り入れるなど、実は足腰への負担が少なく、効率がよい走り方だという。



目からウロコ! 健康の新常識が満載!



『やってはいけないウォーキング』
青柳幸利・著

「1日1万歩」を目指すことをやめましょう、と提唱する筆者。15年にわたる地道な追跡調査で導き出した、正しいウォーキング法に、話題騒然だ。

ひざ関節は、体のなかでも特に強い力のかかる部位!



階段の昇降

体重の
4~7倍



走る・ジャンプ

体重の
10倍以上



歩くとき

体重の
2~4倍

若く見える! 気持ちが前向きになる!

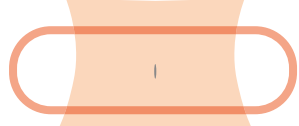
正しい立ち方&座り方を意識してみよう

よい姿勢をキープするのはツライ…そう考えている人は、若い人にもたくさん見られます。

しかし、背すじの曲がった“楽な姿勢”は、実は一部の筋肉の力が抜けて楽に感じているだけで、長時間続けていると、そのぶん他の部位に負担がかかっている無理な姿勢。

最初のうちはきつく感じるかもしれませんが、タイマーなどを使って、鳴るたびに姿勢を正したりしながら意識を向けてみましょう。スマホなどで横からの姿を写真に撮ってもらい、チェックするのもよいですね。

お腹を縦に伸ばすよう、いつも心がける



上体を持ち上げ、おへその周辺を縦に伸ばすように意識。自然と背すじが伸び、姿勢を支える筋肉を刺激できる。常にこの状態でいるのが理想。

いすの背にもたれかからない。クッションなどを入れてもOK

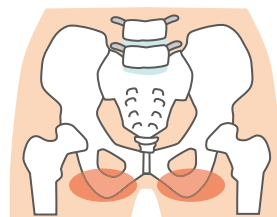
耳と肩は一直線になるように

浅めに腰かける

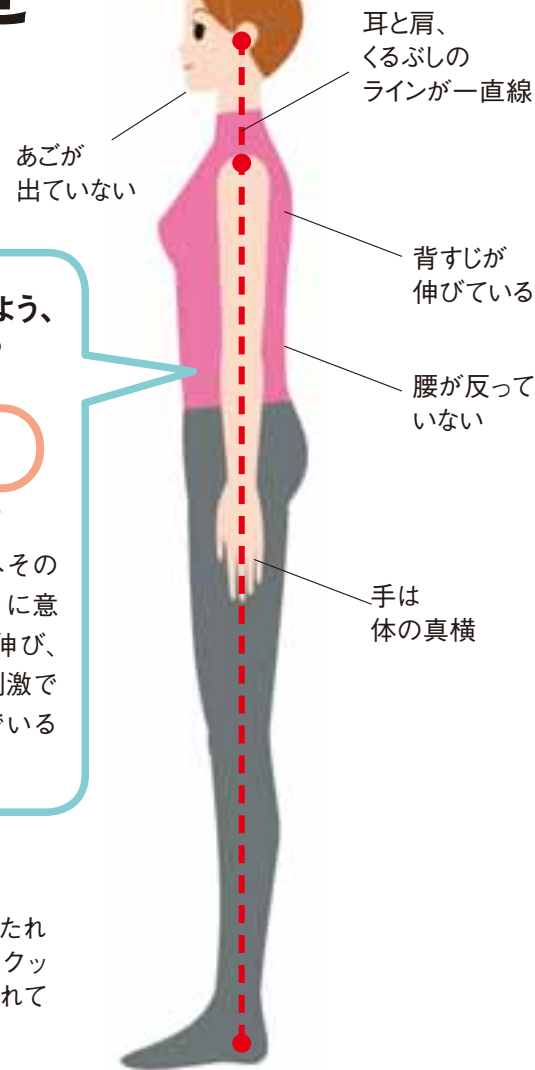
座骨を立てる

かかとが床から浮かないように

座骨を座面につけるイメージで



座骨（お尻の真ん中のとがった骨）を座面に立てるようにして座ると、骨盤が傾かず、背骨も正しい位置に。



耳と肩、くるぶしのラインが一直線

あごが出ていない

背すじが伸びている

腰が反っていない

手は体の真横

そのひざの痛み、猫背が原因かも!?



猫背の原因と改善方法

運動不足

背筋や肩の筋肉が落ちると、頭部を支える力が弱まり、猫背になります。適度な運動をして、筋肉を衰えさせないようにしましょう。

姿勢の癖

ほお杖や脚組み、左右どちらかの肩にカバンを掛けるなどの癖は、体の重心を偏らせて骨盤のゆがみを引き起こし、猫背を招きます。

ストレスや不安

ストレスや不安があると、自然と下を向きがちになって背中が丸まっていきます。明るく前向きな気持ちを忘れずに。

長時間のスマホ

肩が前に出て背中が丸くなりがちです。スマホやパソコンの画面を見るときは、正しい姿勢を保っているか、ときどき確認してみましょう。

頭が前に出る

肩や背中中の筋肉が落ちて、重い頭を支えきれなくなる。



骨盤がゆがむ



太ももが外側を向く

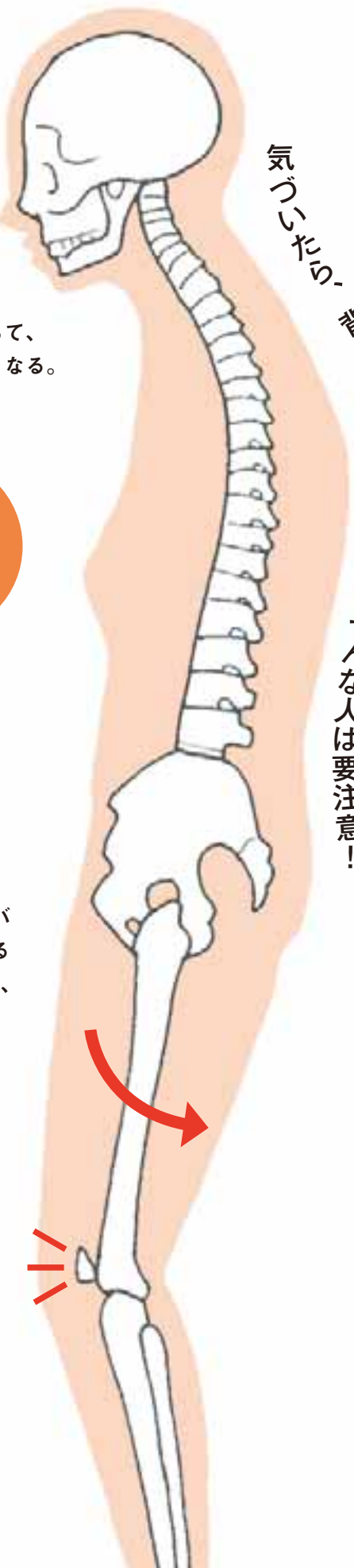
脚に強い力を入れてバランスをとろうとすることで筋肉が固まり、骨の変形を起こす。



ひざ関節が曲がってO脚に

立ったり座ったりする際に膝の内側に負担を掛ける。関節の軟骨がすり減ってしまう。

気づいて、背中が曲がっている…そんな人は要注意!



慢性期のひざの痛みは、ストレッチと冷え取りでケアを♪

ひざをいたわる、 簡単ストレッチ

ひざ関節の可動域を広げることで、ひざの柔軟性を保ち、骨への負担を軽くすることができます。また、関節の新陳代謝もよくなります。



動画でチェック!



太もも ストレッチ

- ①椅子に片方の膝をのせ、腰をグッと前に押し出す
②太ももの前側の筋肉やつけ根あたりを伸ばす
④20秒キープ×3回
反対側の足も同様に行う

ひざ伸展体操

- ①椅子に座って体を起こす
②片方の膝に両手を当てる
③膝を伸ばすように押す*
④20秒キープ×3回
反対側の足も同様に行う



*太ももの内側があまり
つっぱらないようにする

お風呂や
足湯のあとも
おすすめ!

参考：竹谷内康修著『自分で治す！変形性膝関節症』洋泉社

冷え取りケアは、 ひざにもいい♪



お風呂や足湯で血行改善

38～40℃のお湯での半身浴で体をじっくり温めて。時間がないときは、心臓からもっとも遠く冷えやすい足を足湯することで、血流が全身を巡ってくれます。

マッサージで、痛みを緩和

膝蓋骨（膝の皿）周りをやさしくマッサージするのも血行改善には効果的。床に座って足を楽に伸ばした状態で皿の縁に親指をあて、「痛くて気持ちいい」と感じるほどの強さで2～3秒間、指圧してみましょう。

三寒四温のこの季節、つい寒さ対策を怠りがちになります。ひざは、そもそも熱を生み出す筋肉が少ないため、冷えやすい部位です。体が冷えると血管が収縮して血流が悪くなり、痛みを悪化させる原因となります。さらには体全体が縮こまって、知らないうちに猫背になっていることも…。ストレッチと冷え取りで、ひざの痛みを少しでも楽にしていきましょう！

check 1

ひざに痛みが出やすいのは こんな人!

- ☐ 50代以上の女性、60代以上の男性
- ☐ 猫背、足がO脚やX脚になっている
- ☐ デスクワーク中心の生活が続けている
- ☐ 肥満
- ☐ スポーツをしている、またはしていた
- ☐ かつてひざをけがしたことがある

あなたのひざは、 大丈夫?

セルフチェック
してみよう!!



check 2

2個以上該当するなら、 変形性膝関節症の可能性!

- ☐ 朝や、じっとしていたあと動き始める際にひざのこわばりを感じる
- ☐ ひざの内側や前側が痛む
- ☐ 階段の昇降、立ち座り動作でひざが痛む
- ☐ 正座ができなくなった
- ☐ ひざがまっすぐに伸びなくなった
- ☐ O脚が以前よりひどくなってきた
- ☐ ひざが以前よりはれているように見える
- ☐ ひざの曲げ伸ばしでこきこき音がする
- ☐ 手すりにつかまって階段の昇降をするようになった
- ☐ しゃがむと何かにつかまらないと立ち上がるのが大変になった

Love & Peace & Beautiful

美で世界平和!

輝き女子必見!

春のイベントをスツキリと乗り切る!

現状に満足せず、美を追求♪ “美の根源は冷え取り健康美容から”を合い言葉に
身も心も乾燥&冷え対策をして、美しく生きていきましょう!

shiho
メイクアップスタイリスト
ホリスティックビューティー
アドバイザー

Beauty
×
冷え取り



ボタニカルなパッケージで
かばんの中も
ハッピーモードに!

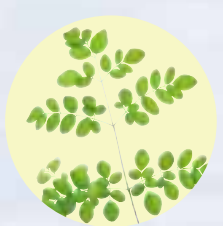
Newハッピーラック

食物繊維豊富な成分配合

不溶性食物繊維と水溶性食物繊維、
両方を豊富に含むインドオオバコ。
また、ゴボウの5倍以上の食物繊維を含む
モリンガ葉は、「奇跡の木」とも呼ばれる。
まさにミラクル!!



インドオオバコ



モリンガ葉

ランタニアミラクルK

みずみずしい素肌に近づくため、
外からのミラクルも忘れないで♪



shihoさんからひと言♡

お肌は体の中の状態を映し出す鏡。Newハッピーラックを飲むようになってから、私はそのことを身をもって実感しています。スツキリだけでなく、美容のためにも必携アイテムですよ。内側、外側からのお手入れで、心地よい美・生活を送りましょう♪

お誘いの増える春は、
あのアイテムの定番!

気分の浮き立つ春がやってきた
したり。女性も男性も、何かとお
誘いが増える季節です。この
春こそ美しく見せて、他の子に差
をつけたい! ひそかにそう考
える女子も多いはず。
それにはもちろん、お肌ツヤツ
ヤ、ピカピカがいいですね! 肌
表面からのケアはもちろんです
が、体の中からスツキリなのも大
切ですよ。
今回ご紹介するアイテムは
Newハッピーラック。インドオ
オバコ、モリンガ葉などの注目成
分が含まれ、1袋(5g)あたり、
食物繊維が約4.5g摂取できま
す。
女性が1日に必要な食物繊維は
18gとされていますが、20代の
平均摂取量は1日あたり約12g
で、平均でおよそ6g足りていな
い計算。食生活が乱れがちな季節
に、かしこく補いましょう。
春はどうしてもお祝い事が多く

て...と、宴席続きの方にもNew
ハッピーラックはおすすめ。マリ
アアザミの成分シリマリンが、翌
朝のスツキリ感をサポートしてく
れます。忙しさを顔に出さない、
できる女子の必携アイテムです♪



幸運をつかむ女性は、
その準備を怠らない。
いつもかばんの中に“安心”を
しのばせて♪

今月のお花
パンジー
【花言葉】...私を思って (全般)
思慮深い (紫)、天真爛漫 (オ
レンジ)
19世紀にスマレからの品種改
良で誕生。蝶が舞い飛んでいる
ような模様から、日本では「遊
蝶草」と呼ばれたようです。



もう手放せない！

海外出張・食事会の必須アイテム

まもなく春！ 新入社員の歓迎会や部署異動・転勤の歓送迎会など、お酒の席に呼ばれる機会も多くなるはず。
会社を休むわけにもいかず、出社してもつらくて仕事に手がつかないという方も多いのでは？
また、新生活を迎える方や海外出張や旅行をされる方、
食生活が乱れたり、急な環境の変化に負けそうになっている方はいませんか？
そんな皆さんのための強い味方・Newハッピーラックを、ぜひお試しあれ♡



月の3分の2を海外で過ごす
慣れない土地、食事にも1包！

(米国大手EMS企業勤務・U氏の場合)



外資企業に勤めるUさん。仕事柄、アメリカ、ブラジル、インド・ニューデリー、中国・上海など月の3分の2を海外で過ごすことが多いそう。
「商談後、クライアントと食事会を行うことが多いですね。その際、ほとんどが肉料理。年齢を重ねたせいか、脂っぽいものを食べ

ると胃もたれを起こすことも(苦笑)。
ホテルの食事はおいしいですが、どうしても好きなものが中心になるので、栄養バランスが偏りがちになってしまうのも困りものでした。
そんな私の強い味方がNewハッピーラック！ 私にとつて、まさに命綱と言っても過言ではないですね。食物繊維が豊富なので、飲むとスッキリ爽快。爽やかな気分が1日を始めることができます」
部下にも分けてあげるそう。



「二度あげたら、部下たちも気に入ってくれたようで、催促されるようになりました(笑)」。

会社内の飲み会・食事会や接待……
大事な場面の前の強い味方

(印刷所勤務・I氏の場合)



もらったのがNewハッピーラック。これを飲むようになり、翌日もスッキリ！
分包タイプなので持ち運びも楽ですし、飲む前、食べる前に1包で安心！ ついついお酒もすすんでしまいます(笑)。以前よりもお酒の量が増えたかも。教えてくれた上司に感謝しています。

仕事もより頑張れるようになり、もう手放せません」。



マリアアザミ

人気の高いハーブの1種。シリマリンという複合体が特徴的な成分で、その健康作用に期待が集まっている！



インドオオバコ

成分のほとんどが食物繊維。種皮を覆っている薄い粘膜の膜が約30倍にまで膨張し、便のかさを増してくれる。



Newハッピーラックが
ビジネスパーソン強い味方になる!?
その秘密は……

5つの食物素材のチカラ

モリンガ葉

亜鉛、鉄分、カルシウム、ビタミンなど約90種類もの栄養が含まれており、アフリカでは緑のミルクと呼ばれている。



ウコン

根茎に含まれるクルクミンは、飲む人をアシストするポリフェノールの1種で、翌朝のスッキリをサポート！



プロポリス

ミツバチが外敵や雑菌が入らないよう巣の入り口に塗っている防御物質。40種類以上のフラボノイドを含有している。



Newハッピーラックは食物繊維が豊富！
1～2包で1日に必要な食物繊維の平均不足分を補える。

ハナビラタケはなぜ「幻のキノコ」なのかなのか。

標高千メートルを超える亜高山帯に自生し、「幻のきのこ」といわれるハナビラタケ。なぜ「幻」なのか。

自然界では発生量が低く、登山者もなかなかその姿を見ることができない。

他のキノコとは違い、カラマツなど強い針葉樹に付くのも特筆すべき点だ。強い樹木に負けず、その栄養を悠々と吸い、生命力を蓄えていくことができるキノコなのだ。

針葉樹は広葉樹よりも古い時代からある。そのことからハナビラタケは約2億2千万年前から存在する太古のキノコであると推測されているが、ハナビラタケの研究が始められたのは平成になってからのこと。

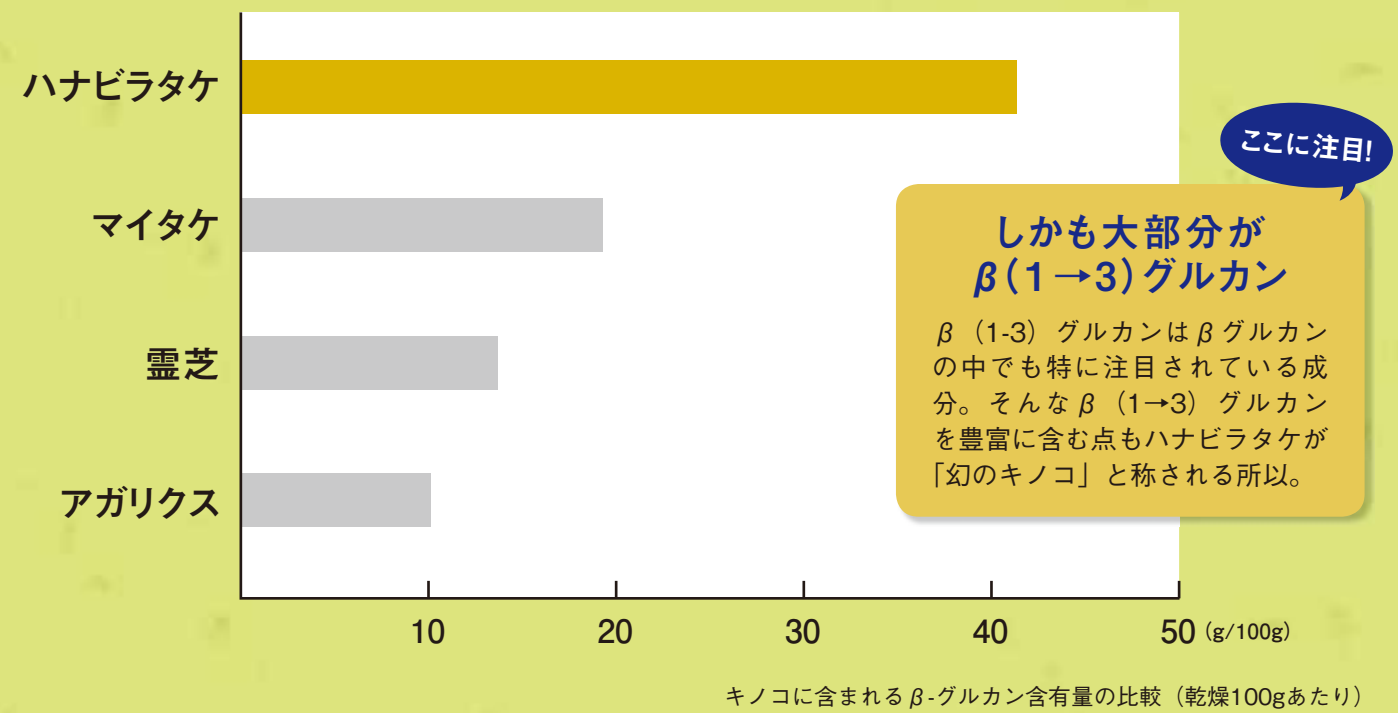
この食材の持つ可能性には、世界的大企業も注目しているという。



【ハナビラタケ】

分類：ハナビラタケ科 ハナビラタケ属
別名：花片茸、ツチマイタケ、マツマイタケ
発生場所：マツやカラマツ、ツガなどの根元付近や切り株付近
季節：夏～秋
point：乳酸発酵ハナビラタケは通常のものと比較してRNA（核酸）値が約5倍になる。

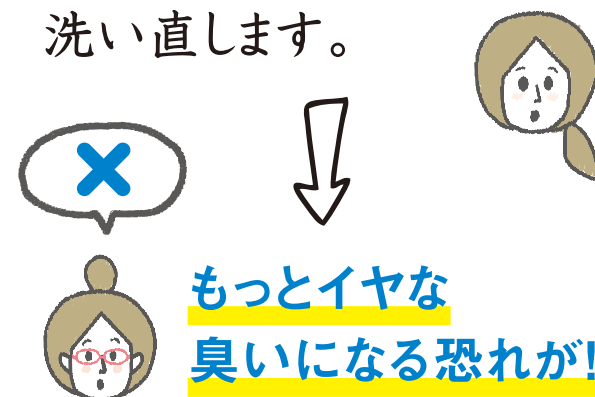
data ハナビラタケのβグルカン含有量は、アガリクスの3倍以上！



あなたの洗濯、間違っていない？

家庭運営において、重要な家事である洗濯。洗剤を適当に選んで洗濯機におまかせですか？もしも洗濯を日々なんとなくしているのなら、改めて正しい洗濯について考えてみませんか？間違った洗濯の知識や思い込みで、ムダな時間、ムダな労力、ムダな資源を使ってしまうかもしれません。なんでも全自動でできる時代だからこそ、知っておきたいこと、お伝えします！

洗濯物が臭うときは、柔軟剤を多めに入れて洗い直します。



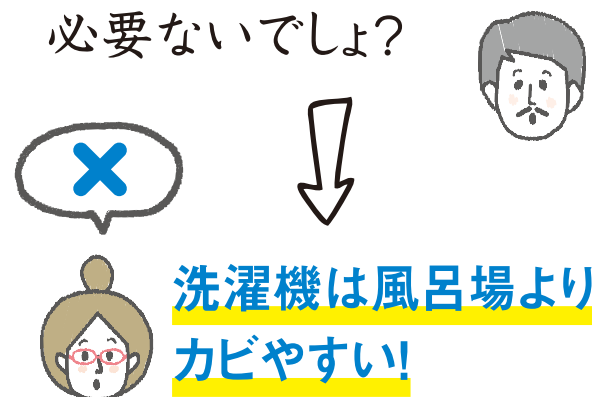
柔軟剤には適量があります。多めに入れたからといって効果が倍増するわけではありません。柔軟剤は臭いを取るものではなく香りを加えるものなので、かえって不快な臭いになることも。洗ったばかりの服が臭うときは、洗濯槽の汚れなど、ほかの原因があるかもしれません。酸素系漂白剤などでの浸け置きがベターです。

柔軟剤って何だろう？

柔軟剤は繊維のコーティング剤。衣類に付着してフワフワさせたり、香りの演出をします。また、静電気の発生を抑えてくれます。香料は臭いの原因を包み隠しているだけです。無香料の柔軟剤も市販されています。商品の特徴をしっかりと知って使用しましょう。



毎日洗剤入れているのに洗濯機の掃除なんて必要ないでしょ？



一見キレイに見える洗濯槽。洗濯物といっしょに洗っている気分になっているなら大間違い！ 汚れを落とすはずの洗剤も、皮脂汚れや雑菌と合わさるとカビの元になることも。また湿気が残る洗濯機は風呂場以上にカビやすいともいわれています。手入れをしなければ、洗濯槽の裏ではカビが大発生しているかもしれないのです！

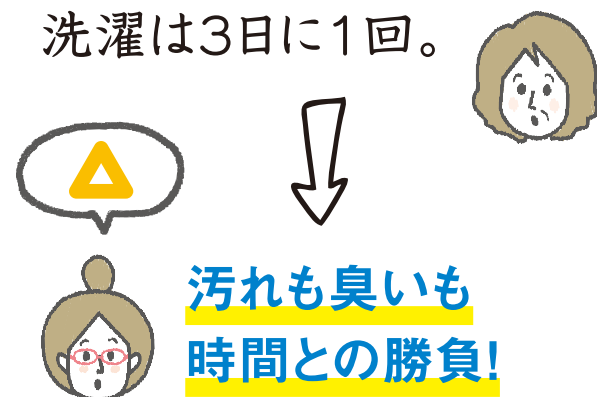
ピロピロワカメが出てくるかも！



▲洗濯槽洗淨動画



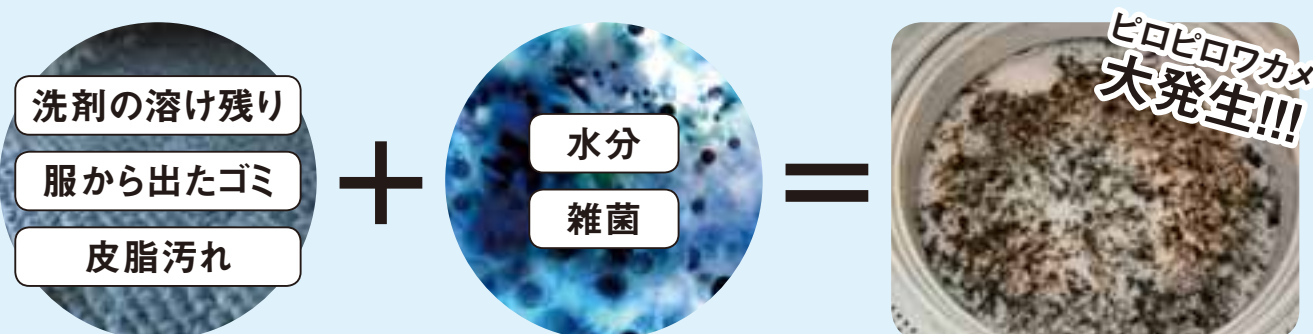
一人暮らしで洗濯物が少ないから洗濯は3日に1回。



汚れやシミは時間がたつほど落ちにくくなります。ついたばかりならラクに落とせる汚れも、放置すれば確実に落ちにくくなる上、ばい菌が増殖することもあるのです。また、洗濯物をためて洗濯機にぎゅうぎゅうに詰めて洗うと、落としきれなかった汚れが臭いの元になることも。少量で洗濯機をまわすのに抵抗があるなら、浸け置きでこまめに洗えるといいですね。



図解 洗濯槽の汚れ(ピロピロワカメ)はどうしてできる？



エシカル消費生活を

はじめませんか？

地球にやさしい
人にやさしい
物にやさしい
心にやさしい
お財布にやさしい
しかも楽しい！

【家中で使える】

洗剤といえば「洗濯用」「食器洗い用」「お風呂用」「トイレ用」などと用途別に分かれているのが普通です。でも、家中のさまざまな場所でも使用できるものを選び、家事をシンプルにするということ

も、エシカルな選択肢の一つでしょう。

【エシカルとは？】

日々使う消費剤だからこそ、使うことで自分や周囲にどのような影響を与えるかを熟慮して選ぶこと。

これも伝えたい！

生活排水対策は 家庭からはじめよう

洗濯など出る生活排水は、海や川の水質に影響を与えます。つまり、海や川を汚さないためには「汚れた水をそのまま流さない生活」が、とても大事なこと。

たとえば台所では

- 食器を洗う前に、油污れはふきとる。
- 洗い桶を使用し、洗剤は適量を薄めて食器を洗う。

小さなことでもみんなで実行すれば、大きな効果を期待できるはず！



ひえとり カフェ



春の足音が
そろそろ
聞こえてきそう！

ご近所にも大評判！ 大学芋の秘訣は…

地域の打ち合わせや女子会のとき、私は大学芋を作って持っています。外側はパリッ、中身は柔らかく…味は、甘ダレと黒ごまで絶妙！大評判です。この大学芋、一番の秘訣は何だと思いますか？ ずばり、ココナッツオイルです！ さつまいもとの相性が抜群でとてもおいしいですよ。私の自慢の一品です。

(神奈川県・山崎喜代子さん)



汚れていないように
見えたのに…

ママこれを愛用中。衣類の洗濯はもちろん、ほかにもいろいろ試してきれいになるのを楽しんでいます。次は何にしよう？ 以前のコーヨーライフに載っているのを思い出して、孫のチャイルドシートに目をつけました。聞くとまだ一度も洗ったことがないとのこと。「そんなに汚れているようには見えないなあ」と思いつつも挑戦。でも大きいのでバケツも使えず。そこで大きなポリ袋に一晚浸け置きすること。結果びつくり！チャイルドシートの色が一段明るくなっていました。すっきり汚れが落ちたと清々しい気持ち

ちでした。

(福岡県 Kさん)

🐼 お孫さん、次のお出かけはご機嫌間違いないですね！

水のおいしさを 伝えることができた



マハロ、助かっています。私はマハロとお茶類があれば飲み物に関してはこと足りるのですが、孫はジュースが大好きでそればかり飲んでいました。おいしいのはわかるけれど飲み過ぎはどうか。そこで一計。孫にマハロを渡して、「少し口に含んで味わってごらん」と言ってみました。すると、「おいしい！ 甘い！」という言葉が返ってきたのです。「おいしいお水は甘いよ。体にもいいよ」と伝えておきました。そしてしばらく様子を見てみると、冷蔵庫に直行…ではなくて、マハロのブレンダーからマハロを飲む孫の姿が！ 美味しい水、これからも飲み続けてね。

(東京都 Nさん)

🐼 マハロのおいしさ、お孫さんにも伝わってこちらもうれしいです。

(上記の内容は個人の感想であり、商品の効能を標榜するものではありません)

下の5つの文字をすべて合わせてできる
「二字熟語」は何でしょうか。

豆 十 木 寸 木

正解者にプレゼント

答え、氏名、住所、電話番号を書いて
右上の宛先までハガキでご応募ください。
抽選で5名様にプレゼントをさしあげます。
応募締切：2018年3月31日 ※必着
※当選者の発表は商品の発送にてかえさせていただきます。

2月号の答えは「効果」でした。

お便り募集中

〒103-0023
東京都中央区日本橋本町4-12-14
日本橋ケーエビル4F
高野編集事業部
「ひえとりカフェ」係
FAX/03-3527-3736
mail/mac2@kenko-j.co.jp

掲載者には、
ヒエトリくんの
メモ帳プレゼント！



トランス脂肪酸
0 (ゼロ) の
ココナッツオイル

脳を鍛える
漢字パズル

平野美宇選手 応援ライフ!

2017世界卓球 女子シングルス
48年ぶりメダル!! 世界ランキング7位!!



日刊スポーツ/アフロ提供

Vol.78 全日本選手権準優勝!! 美宇、お疲れさま。

光栄な選手宣誓という大役から始まった、今年の全日本卓球選手権大会。

「スポーツと卓球の力が
世界を平和に導く礎となることを信じ・・・
一球に心を込めて
最後までプレイすることを誓います。」

美宇から相談を受けてから、夫を中心に家族みんなで考えた選手宣誓。ありがたいことにこのコトバに感動したという感想や言葉をたくさんいただきました。

さて、試合の方は、皆さまご存じの準優勝!!!

体調がすぐれず、初戦から厳しい試合展開が続きました。

しかし、調子が上がらなくても、最後の一球まで心を込めてあきらめることなく闘い、ゲームオールの死闘を3回制し、苦しみながらも準優勝。

最年少連覇を逃したことはもちろん悔しいけれど、それよりも3年連続のファイナリスト（決勝進出）をほめてあげたい。



Profile 平野真理子（ひらのまりこ）さん

静岡県出身。筑波大学卒業後10年間教鞭をとる。現在は夫の故郷山梨県で平野卓球センターを設立し、約70名の老若男女に卓球指導している。平野卓研チーム監督であり、三姉妹の母。子育てエッセイ『美宇は、みう。』を2017年6月に刊行。長女平野美宇（JOC エリートアカデミー所属）は、2016年 ワールドカップ、2017年 全日本卓球選手権大会、2017年 アジア選手権大会の3大会で史上最年少優勝、2017年 世界選手権女子シングルスで48年ぶりメダル（銅）を獲得。次女世和、三女亜子も卓球選手として活躍中。

皆さんあたたかい応援ありがとうございました。
会場では、たくさんの「美宇ちゃんfight」の応援パネルに感動! パネルを持って応援して下さった方から、記念に1枚いただきました。

美宇、お疲れさま。
また新しいスタートを切りましょう!

今、冬季平昌オリンピックが盛り上がっていますね。オリンピックは誰もがご存じ、4年に一度開催されるスポーツの祭典です。スポーツを通して人間育成と世界平和を究極の目的とし、夏季大会と冬季大会が行われています。

最後に、スポーツによる世界平和を願って考えた選手宣誓の全文を皆さまにお届けします。

私たち選手一同は、
歴史と伝統のある天皇杯皇后杯
平成29年度全日本卓球選手権大会の
舞台に立てることを誇りに思い、
スポーツと卓球の力が
世界を平和に導く礎となることを信じ
感謝と尊敬の気持ちを忘れずに
一球に心を込めて
最後までプレイすることを誓います。



苦しい試合展開を
闘い抜き、
見事3年連続の
ファイナリストに!!

平成29年度（平成30年1月開催）
全日本卓球選手権大会

準優勝 おめでとう!!



全日本選手権の会場には、いたるところに美宇の看板やポスターがありました!!
私も一緒に記念撮影♪
決勝戦前、会場の大画面に映し出された美宇。緊張感が高まります。

応援に使われていたパネルです。
私の席（反対側の2階席）から
写真を撮りました。



写真：田村翔/アフロスポーツ

『美宇は、みう。』
好評発売中!

見事、最年少優勝を決めた、昨年度の全日本卓球選手権大会についても書かれています!!





ウォータープルーフのマスカラやメイクをしっかりと落としながら、潤いもしっかりキープ。ジェルタイプなので、スルスルと汚れを落とし、洗いあがりにはしっとりさっぱり。のクレンジングです。

マハロを贅沢に配合したローションは、ミネラルバランスに優れています。肌なじみがよく、お肌をしっかりと引き締めながらたっぷりと潤いを閉じ込めます。

保湿能力に優れた高機能セラムです。乾燥したお肌にしっかりとアプローチし、潤いに満ちた贅沢なお肌へ導きます。内側からもっちりとしたハリのあるお肌を実感してください。

商品番号 R-044

敏感なお肌の方にもお
使いいただきたい、いき
いきと輝くお肌に導く美
容液です。外の刺激から
お肌を守りながら、やさ
しく潤いを与えます。

海洋成分配合で保湿力に優れ、べたつかない、なめらかな美容クリームが長時間お肌の潤いをやさしく保ちます。

カットしながら、さっぱりとした使い心地でお肌になじみ潤いをキープ。ウォーターブルーフタイプでしっかりお肌を守ります。メイク下地としてもお使いいただけます。

べたつかないのに
ひと塗りですっきり
もちもちのお肌を
キープする全身用
のクリームです。やさ
しく保護しながら潤
いを与えます。

【ランタニアメイクセット特典】
メイクボックス／ミラー／ネームタグ／
オリジナルトートバッグ／パンフレット付



伸びがよく肌に自然になじみながら、顔を整え洗練された印象に。使いやすい筆ペンタイプで補正したい場所を簡単にリタッチ。カラーメイクを際立たせるベースとしても効果的です。

みずみずしいテクスチャーで、さっとひと塗り上品な肌へ。毛穴や色ムラを忘れさせるなめらかな仕上がりで、やさしくうるおいを与えながら、メイクしたての肌を長時間キープします。

しっとりとうるおいを肌にまとわせるパウダーは、ふんわりときめが細かく肌にびたっと密着。皮脂や汗にも負けず、さらっとした仕上がり。メイクの仕上げや化粧直しに最適です。

カラーパウダーをミックスして使うフェイスパウダーは、自然に肌色補正し、くすみをOFF。肌にも明るさを与え、ふんわり軽い付け心地です。メイク直しに使えば簡単に透明感ある肌へ。

カラーパウダーをミックスして使うフェイスパウダーは、自然に肌色補正し、くすみをOFF。肌に明るさを与え、ふんわり軽い付け心地です。メイク直しに使えば簡単に透明感ある肌へ。

カラーミックスで遊ぶ
大人の
チーク

目元に
華やかな
輝きと
彩りを

彩るリキッドアイシャドウは、まぶたに
フィットし華やかな印象へ。

太さ自由自在、
1本で自然な眉の完成



ソフトブラック
商品番号 R-282
ブラウン

価格: 各3,600円 **商品番号 R-283** **価格: 2,000円** **商品番号 R-865**
 抜群の密着感となめらかな描き心地のペンシルは、太くも細くもかける独自の芯を採用。付属のスクリープブラシを使えば、ナチュラルな眉が簡単に完成します。

唇にスツとなじむ
リップブラシ



価格:2,000円 **商品番号 R-865**

唇あたりがやわらかで、描きやすくやさしい使い心地のオリジナルリップブラシ。筆がコンパクトにしまえて、キャップで筆を出す使いやすいブラシです。

続く、鮮やかな発色と
うるおい

オレンジ
商品番号 R-092

商品番号 R-095

鮮やかな発色と、なめらかな塗り心地を備えたリップスティックは、唇にしっかりフィット。つけている間中、唇にうるおいを与え上品できめ細かいツヤを保ちます。

唇に輝きを集め
ふっくら立体的に

価格:5,000円

商品番号 R-091

輝きを唇に集め、グラマラスな口もとに仕上げるクリアグロスは、べたつかないテクスチャーで軽やかなつけ心地。美容液成分配合でとろけるようなツヤ感を演出します。

✓ アフターフォロー チェックリスト

- ☐ 商品の正しい使い方を説明していますか？
- ☐ 商品の使用状況を気にかけていますか？
- ☐ 新製品の情報をお伝えしていますか？
- ☐ 何でも話しやすい雰囲気を作っていますか？
- ☐ 親身になってご相談にのっていますか？
- ☐ 笑顔で対応していますか？

愛用者の皆さま、
販売員のアフターフォローが
足りないと思ったら、
遠慮なくご相談ください。

高陽社では販売員の
コンプライアンスを徹底し、
誠実なビジネスを行っています。

※「コンプライアンス」とは、経営・活動を行う上で法令や各種規範などのルール、さらには社会的規範などを守ることがいいます。特にネットワークビジネスにおいては、メンバー1人ひとりが直接お客様とお話をするためにコンプライアンス、ビジネスマナーを徹底して、誠実に活動しなければいけません。

に人間関係やコミュニケーションを大切に、コンプライアンスに基づきアフターフォローしていくことが求められています。

高齢化が進む今、アフターフォローの重要性が増しています。販売を行ったらそこで終わりではなく、アフターフォローまで責任を持って対応していくこと。アフターフォローから私たち販売する人の仕事なのだと思得て、真心こめて、活動していきましょう。

特約たちに聞く！ 私の考える「フォロー」とは？

せっかく出会ったお客様には「出会ってよかった」とか「いっしょに仕事をしたい」と思っていたきたいですね。そのために私はいつでも「相手の幸せ」を思いながら、相手の要望に合わせた情報をお伝えしていくよう心がけています。たくさんのお客様と生涯にわたる関係を築けたのも、アフターフォローの積み重ね。感謝の気持ちで続けていきます。

(渡辺政江さん)

販売する人、購入する人、双方にワクワク感が大切です。だから、継続できる！単に「商品を渡す人」になるのではなく、商品の付加価値を高め、より満足感を持って頂ける工夫って、ワクワクしませんか？ その人らしい個性が輝きリピートにつながれば、ますます楽しくなり、知恵も湧いてきます。そこがフォローの魅力だと思います！

(山下章夫さん・睦美さん)

Koyo Business Compliance



アフターフォローの コーヨービジネス

～ヒューマンビジネスの先駆者として～

**アフターフォローまで
商品の価値です**

高陽社では会員に登録された方がお客様へ販売することもできる「連鎖販売取引」の販売形態をとっています。

連鎖販売取引は別名ヒューマン（ネットワーク）ビジネス。人間関係を重視し、人と人との信頼関係でビジネス展開が行われます。単に商品を売るだけではなく、商品を使っていただく方との「縁」を大切にしていかなければ発展していきません。

つまり高陽社で販売を行う人は、ただ単に「商品を販売すること」だけが目的では勤まらないのです。商品を手にとっていただいた方と、末長く関係が続いていくことにこそ喜びを見出し、「買っていたから」のつながりを大切にしていくなのが信条なのです。

そのために販売を行う人には常

マハロを10年飲み続けた 今だから感じられることがある。

私が海洋深層水マハロを飲み始めたのは今から10年前のことです。実家の近くにマハロを扱っているお店があり、母から教えてもらいました。

そのころ私は妊娠中で、初めての出産を控えて不安な気持ちでいっぱいでしたが、マハロを飲むと安らぎが広がっていくのを感じました。金銭的に決して安いものではないと思いましたが、不安をおさえるために少しでもいいものをといたいという思いが強くなり、定期的に飲み始めることにしました。

当時、私がいちばん心配していたのは、「生まれてくる子が自分と同じ体質だったかどうか」ということでした。なので長男が健康に産まれてきてくれたときには、本当に感激でした。出産には覚悟が必要ですが、必要以上に不安に思うことはないですね。まさに案ずるより

産むが易しなのかもしれません。

昨年は第二子となる長女を出産しました。30代後半での出産でしたが特に問題もなく、元気に誕生しました。

マハロは水ですし、劇的な変化を実感したわけではありません。くせもなくまろやかで飲みやすいので食卓のかたわらに（主人は晩酌の際の水割りに）欠かせなくなり、気づいたら10年間飲み続けていました。そしていつのまにかマハロは、近くで私を励ましてくれるパートナーのような存在になっていました。何か不安に思うことがあっても「マハロを飲んでから大丈夫」と思うことで、何度も救われました。

これからも笑い声の絶えない明るい家庭であるために、大切なパートナー・マハロと共に家族の健康管理をしていきたいです。

私たちが
愛用中♪

第13回 定野聖恵さん

愛知県在住。小学2年生の男の子と生後7か月の女の子のママ。久々の赤ちゃん育児に体力の衰えを実感しながらも、夫婦で健康に気を付け、子供たちと元気に遊べる体づくりをモットーに家庭を運営中。



MaHaLo for mama

海洋深層水マハロは、 ママたちにも大人気！

地球環境汚染のなかったおよそ2000年前にグリーンランド沖で深海に沈みこんだ水は、長い時間をかけて地球を巡り、ハワイ島沖で湧き上がります。そんな海洋大循環に由来する海洋深層水がマハロ。海は太古、生命の起源となった命のスープ。命がうまれた場所に限りなく近い水であるマハロは、意識的な水分補給が必要な授乳中のママにも大好評です。



MaHaLo for baby

マシュマロお肌の マハロベビー♪

定野家の長女の文香(ふみか)ちゃんは生後7か月、マシュマロのようなモチモチお肌がチャームポイントのマハロベビーです。毎日ニコニコ笑顔で家族のアイドル。色がキレイなマハロのペットボトルにかじりついて遊ぶのがマイブームなのとか。8歳年上のお兄ちゃんの幹大(かんた)くんのように、ボトルから直接ぐびぐびと、いつか自分でしっかりたっぷりマハロを飲む日を夢見ているのかな！



家族みんなが
つながるお水♪

海洋大循環



取水イメージ



母から教わったこと、 娘に伝えたいこと。



Premium

美容成分を
豊富に配合した
プレミアム
ハイセンス



30TH

ANNIVERSARY
いつもわが家に



泣きたいときも、
うれしいときも、
いつだって
ぬくもりをくれた。
わが家に伝わる、
ぽっかぽかのおまじない
ハイセンス。

(株)高陽社 お客様相談室

☎042-313-3021

〈10:00~17:00 土・日・祝日を除く〉

※商品のご購入に関しては、本誌の配布者まで
お尋ねください。

■ 商品のご購入・お問い合わせは

あ り が と う 素 晴 ら し き 冷 え 取 り 健 康 美 容