

あたらしい季節に、ちょっとすてきをプラスする

E·G·C style

2017
SPRING
Vol.06

春らんまん。
家族の笑顔も、満開に。

春のチカラをかりて家族といっしょに
はじめたいコトや、出かけた場所。
あなたと、ご家族の笑顔を咲かせるために、
春らしいモノ・コトをお届けします。



E·G·C

幼稚園に行くとき 子どもが泣いてしまいます。

この春、入園・入学を迎え、
新たなステージに立つお子さんも多いでしょう。
毎朝、お母さんを悩ませるこのお悩みについて
子育ての専門家 徳田先生に相談してみましょう。



幼稚園や学校に行くとき
泣いてしまう子どもへ。

「幼稚園に見送るとき、泣かれるのがつらい」。こうした悩みを抱えるお母さんは、この時期、とても多いんです。家庭で愛情を受けて育った子どもほど、新しい環境に踏み入れるときには、たくさんのエネルギーが必要になります。子どもは、今、新しい環境に適應しようとして、心の中で応援してあげることです。

また、幼稚園や保育所の先生を信頼することも大切です。「若い先生は、頼りなく思ってしまう」という相談を受けることがあります。こうして不安を抱いたり、疑ったりしていると、保育者はそれを感じ取って、委縮してしまいます。「先生と園を信頼しています」という気持ちを伝えることで、保育者も「期待に応えたい」という気持ちになり、全力で子どもの成長を支えようとしてくれるはずです。

加えて、新生活をスタートしたばかりの子どもと接する際に、気をつけてほしいことがあります。家に帰るまでの間、子どもは新しい環境に適應するために心のエネルギーを大量に消費しています。ですので、家で気を抜く時間が必要になります。ときに普段よりもワガママになることがあると思います。あまり叱つたりせず、大きな気持ちで見守つてあげるようにしましょう。

Kidshug キッズハグ 徳田先生監修「子育て・育児支援サイト」もチェック！
子育てに役立つ情報が盛りだくさん。
パソコンやスマートフォンで気軽にご覧いただけます。

パソコン・スマホでアクセス!!
検索
http://kidshug.jp



徳田克己 先生

筑波大学医学部医療系教授、教育学博士、臨床心理士。専門は子ども支援学、子育て支援学、気になる子どもの保育。アジア子ども支援学会会長、イオン1パーセントクラブ理事。「筑波大学発ベンチャー子ども支援研究所」の所長として、幼稚園や保育園の先生たちのコンサルタントとしても活躍。年間100件以上の講演を各地でおこなう。育児に悩む方からの相談に応じている。著書に『親を惑わす専門家の言葉』、『お母さんがうなずいた数だけ子どもは伸びる』、『育児の教科書「クレヨンしんちゃん」』など。

みんなのお悩み相談室

夫婦や子育てのことから、お金のことまで。皆さまのお悩みにお応えします。

皆さまから寄せられたお悩みに、その道のプロがアドバイス。
春からの新しい一年をすてきなものにするために、お悩みは今のうちに解決しておきましょう。



パートナーのON/OFFを うまく見守ってあげたい。

ON/OFFの切り替えが
うまくできなくなるってありますよね。
パートナーが悩んでいる時にしてあげられることには、
どんなことがあるのでしょうか？
夫婦関係に関するプロフェッショナル
吉村先生にお話を伺いました。

1 仕事スイッチをONさせるには。

どんな人にも「やる気が出ないこと」があるものです。世間一般の目から見ると「スイッチON(やる気がある)」「はいいいこと」「ONにならない(やる気がない)のはダメなこと」という物差しになってしまいがちです。でも、パートナーからもこの物差しで測られてしまうと、本人は辛くなってしまふことがあります。こんなときに大切なのは、「やる気があつてもなくても、私はあなたの味方であり、応援者である」という意思を持ち、パートナーにそれを伝えることです。

・しっかりと
・やる気を出さない
・いつまでもグダグダしていないで
このような言葉はもちろんNGです。(言いたくありませんけれどね笑)
スイッチをONにしなくてはいけないのは、本人が一番わかっていることです。学生の頃、「勉強しないとな」と思っている時に「勉強しなさいよ」と言われて、やる気を失った経験がありませんか？その状況とよく似ています。

だから、そんな時は「今はそういう時期なんだね。スイッチが入ったあなたはすごいから、私は心配してないよ」というニュアンスで声をかけてあげると、パートナーもホッとしてくれるはずです。そして、「信頼してくれる人がいるんだから、ONにしたいな」という気持ちになつてくれるでしょう。

2 OFFしてリラックスしてもらうには？

家においてもリラックスできないのは、お互いにとってあまり良いこととは言えません。これに関しては、まず、家で過ごす時間の中で「何が大切なのか」を話し合つてみるのが大切です。「何をしたらリラックスできるのか」は、人それぞれ違います。ゴロゴロしたい人、読書をしたい人、甘いものを食べたい人、いろいろな人がいるのです。パートナーが「何をすればOFFになるのか」がわかったら、求めているものを提供してあげると、それが自然とリラックスにつながっていくと思います。

ただし、リラックスしてもらおう！とこちらが意気込むと、あまりリラックスできないこともありますので、まずはパートナーの前に自分がリラックスできる時間をつくること。その上でパートナーが望む家の過ごし方を一緒に楽しんでみましょう。



一般社団法人 家族大学 学長
吉村 みか 先生

秋田県本荘市生まれの東京育ち。父親が牧師という変わった環境に育ち、多くの結婚するカップルが「婚前教育」を受けた上で幸せな結婚生活のスタートをきる現場に立ち会ってきたが、自身は結婚・出産後に育児/イロイロと夫婦の不仲に陥る。その後、心理学やコミュニケーションスキルを学ぶことで家族間の関係が劇的によくなり、自身の経験を通して家族間のコミュニケーションに悩む人に解決策を伝えてきた。人のやる気を引き出し、行動を変えるコミュニケーション手法には定評がある。婚活ジェンヌとして、ツワイや自治体主催のセミナー講演など多数。著書に「マイギフト〜カッコいい大人になる〜」。

夫婦のお金の管理方法、今のままで大丈夫？

春は何かと
物入りの季節…

あるアンケート調査*によると、約7割の家庭で「妻」がお金を管理しているという結果が出ています。奥さんにかかる負担を軽減しながら、今よりしっかりと管理するためのポイントをお伊銀行さんに聞いてみました。 ※「オウチーノ総研」2016年9月23日「夫婦のお財布事情」実態調査より

残高がいつでも確認できる スマートフォンアプリがおすすめ。

まず、管理にかかる手間を省くために、利用したいのがスマートフォンの「アプリ」機能。特に「通帳」と同様の内容をお手持ちのスマホでいつでも確認できるアプリは欠かせません。口座の残高は気になれども通帳に毎日記帳することは困難ですし、ATMの残高明細はお財布に溜まってしまつて邪魔に…ということも。その点「アプリ」ならパスワードを入力するとすぐに普通預金口座の残高を確認することができ、ATMの利用や従来のインターネットバンキングへのログインに比べ操作は格段に手軽になっています。銀行へ行く時間がない方にとっても、大変有効なツールです。取引明細も一目で確認できるので、クレジットカードや公共料金など自動引き落としの履歴もすぐに確認ができます。アプリへのアクセスを習慣化することで、常に残高や利用履歴を意識するようになり、自然と使い過ぎの防止にもつながります。

イオン銀行の「通帳アプリ」
ダウンロードはApp StoreまたはGoogle Playより
「イオン銀行」を検索してください。

デビットカードで使ったお金を リアルタイムでしっかり把握。

また、最近話題なのが使ったその場で口座から引き落としになる「デビットカード」の存在。クレジットカードはお支払方法も選べ、お買物の際の自由度が高いという便利さが魅力ですが、お引落しが1カ月以上後になることもあるので、使った分をご自身でしっかり把握しておくことも必要です。その点、デビットカードはお財布からお金を出すのと同じ感覚で使うことができるので、よりリアルタイムに近い残高把握のため、選ばれる方も増えています。「デビットカード」と通帳機能の「アプリ」を合わせて使えば、キャッシュレス・ペーパーレスでのスマート家計管理が可能に。また、ご夫婦でのご旅行や家電など大きなお買い物にはクレジットカードでと上手に使い分けをすることで、生活はますます快適になります。毎月「今月はあといくら残っていたかな…」と考えることがよくあるという方は、ぜひ試してみてください。

年会費・入会金無料
「キャッシュ+デビットカード」
イオン銀行のキャッシュカード、JCBデビット、電子マネーWAONが1枚になったカードです。詳しくはイオン銀行ホームページにて。

イオン銀行 「お買物ついでに立ち寄れる銀行」として、主にイオンのモール・ショッピングセンターの中で店舗を運営。年中無休で営業しており、土日祝日も住宅ローンや資産運用の相談ができる。2016年12月現在、全国に135店舗を展開中。



お花見弁当に彩りをプラスしたいなら、春らしくて、かわいらしいこの一品を。

『桜おむすび』

[材料 1人分(小3個)]
白飯……………150g 生姜ピーマン^(※)
ハム……………3枚 ……………お好みの量
※作り方は下記参照

[作り方]

- ①ハム2枚はみじん切り、1枚は桜型に抜く。
- ②白飯に生姜ピーマンとみじん切りハムを混ぜる。
- ③握って真ん中に桜のハムをのせる。

これだけごはんに入れてもおいしい! 『生姜ピーマン』

[材料]
ピーマン(みじん切り)……………3個
生姜(みじん切り)……………15g
昆布茶……………小3袋(9g)
酢……………小さじ1.5
塩……………小さじ1/6

[作り方]
①すべての材料をよく混ぜる。
②タッパに入れ冷蔵庫で1〜2日漬ける。



今回の先生は、
みい(村上美和)さん

定番から創作料理まで簡単に作れるレシピをブログ「★みいのおいしいおうち★」で紹介中。家庭料理が得意でフルーツを使ったレシピなども人気。著書に「みいのおいしいおうちごはん」がある。
ブログ「★みいのおいしいおうち★」 <http://29016071.at.webry.info>

自転車派はこちら!

お花見サイクリングに出かけよう。

歩きながらもいけれど、自転車でお花見というのも実はおすすめ。イオンバイクさんいわく、スポーツ自転車に乗れば、初心者でも平気で10〜20kmは走れてしまうのだとか。この春は、スポーツ自転車で桜の名所を巡ってみませんか?

サイクリングに適した自転車は? ちょっと遠くへお花見に行くのなら、スポーツタイプの自転車がベター。では、どんなものを選べばいいのでしょうか?



モーメンタム iNeed S-3-I ブルー

自転車初心者さんには、「クロスバイク」
ロードバイクの高速性能と、マウンテンバイクのタフで快適な乗り心地を兼ね備えた、まさにいいとこ取りの自転車。

POINT

1. 操作しやすいフラットタイプのハンドル
2. 車体の取り回しもラクの軽量フレーム
3. 軽めでスポーティなサドルで体重を分散
4. 高速&長距離走行に適した細めのタイヤ



モーメンタム iWant Claris-H レッド

より速く、遠くを目指す方には、「ロードバイク」
もともと高速走行する競技車両として開発されてきただけに、走行性能は折り紙付き。速く、ラクに、遠くまで走れます。

POINT

1. 握り方で最適な姿勢を作るドロップハンドル
2. プレーキと変速レバーが一体化した変速レバー
3. 軽量フレームで重量はシティバイクの約1/2
4. 高速&長距離走行に適した細めのタイヤ
5. 道に合わせて変えられる豊富な変速段数

AEONBIKE イオンから生まれた自転車専門店。自転車、電動アシスト、クロスバイク、マウンテンバイク、ロードバイクなど様々な自転車や関連アイテムを国内最大級の店舗ネットワークと通販で提供している。



写真提供:大阪府

あのアート作品を背景にお花見を! 「すまいる1000人桜ウォーク」

「日本さくら名所100選」にも選ばれている万国記念公園にも入園でき、同時開催中の「桜まつり」も堪能できるイベントです。国内最大級の大型複合施設 エクスボンティ散策も楽しみのひとつ。完歩した方には、リュックサックなどのプレゼントと完歩証が贈られます(大人のみ)。

○実施日時:3月26日(日) 10:00~10:30~/11:00~/11:30の4部制 雨天決行 ○行程:千里中央~万博公園~エクスボンティ~千里中央(約10km) ○参加費:大人 2,980円、こども(小学生) 300円 ○申込方法:サンケイトラベルWebサイトまたはお電話で。
○問い合わせ先:サンケイトラベル 06-6633-1515 <http://www.esankei.com/>



お花見ウォーキング

きっと、思い出に残るイベントに!

福島の「鯉のぼり見」もできる!? 「ウォークinすかがわ」

桜と一緒に釈迦堂川にかかる500匹もの鯉のぼりも眺めることができる名物イベント。日本コンディショニング協会認定講師によるウォーキング指導や、おたのしみ抽選会、豚汁の振る舞いなど楽しいイベント盛りだくさんです。

○実施日時:4月15日(土) 9:30~ 雨天決行 ○行程:はつらつコース 約10km(須賀川アリーナ~旭ヶ丘公園~中央体育館~翠ヶ丘公園~武道館~須賀川アリーナ)/ゆったりコース 約6km(須賀川アリーナ~翠ヶ丘公園~武道館~須賀川アリーナ) ○参加費:事前申込 500円/当日申込 600円 ○申込方法:Webサイトで参加申込書を出し、記入の上、須賀川アリーナに提出。市外の方は電話・FAX・Eメールで申込可。○申込期間:~4/12(水) ○問い合わせ先:須賀川市スポーツ振興協会 0248-76-8111 <http://www.sukagawa-sports.or.jp>



無理せず
歩こう!

福岡の「油木ダム 桜ウォーキング大会」

霊峰英彦山の麓にある油木ダムと周辺の豊かな水と緑を感じることができるウォーキングコース。ダム湖を一周する初心者向けの6kmコースとお花見をたっぷり楽しめる15kmコースがあります。英彦山麓の水とお米を使って地元のお母さんが手づくりしたお弁当が食べられるのも魅力です。

○実施日時:4月2日(日)9:30~ 雨天決行 ○行程:ダム湖1周コース 約6km(津野小学校~ダム湖1周)/ダム湖上流コース 約15km(津野小学校~上津野地区~高木神社~国指定重要文化財旧数山家住宅~ダム湖1周) ○参加費:大人1,500円、小学生以下500円(保護者同伴) ○申込方法:申込み期間は終了しています。ぜひ来年ご参加を。
○問い合わせ先:福岡県添田町役場 まちづくり課施策推進係 0947-82-1236



東京都 都会のご真ん中をゆく! 「1000人桜ウォーク」

東京のご真ん中を観光気分でするウォーキングコースが魅力。今回は、日比谷~お台場間の4カ所の名所を巡る約10km。参加者にはリュックサック(小学生以下は除く)、お茶が配られる他、ホテル宿泊券やウォーキングシューズが当たる抽選会も実施されます。

○実施日時:4月1日(土) 9:00~/10:00~/11:00~/の3部制 雨天決行 ○行程:日比谷公園~浜離宮恩賜庭園~芝公園~レインボーブリッジ~グランドニッコー東京 台場(約10km) ○参加費:大人3,000円、小学生以下1,000円 ○申込方法:サンケイツアーズWebサイトまたはお電話で。○申込期間:~3/27(月) ○問い合わせ先:サンケイツアーズ 03-5283-8250 <http://www.sankei-tours.com/>



桜を目指してお台場海浜公園をウォーキング。

桜が咲く季節、全国各地で「お花見ウォーキング」が開催されていることをご存知ですか? 今年は少しちがったかたちでお花見を楽しみたいという方に、家族で参加できるお花見ウォーキング情報をお届けします。

いい春にするための TOPICS

新生活にまつわることや、春のおでかけに役立つこと。いい春を迎えるために、知っておきたい情報をピックアップしました。

家事のプロに聞く!

新生活で実践したい 整理収納の基本。

整理
&
収納編

転勤などをきっかけに引越される方も多い季節ですが、引越した後に収納スペース不足で悩まされる方も多いようです。今回は狭いスペースでも快適に過ごせるようになる片づけの基本をお届けします。

①「片づけ」こそ ライフデザイン

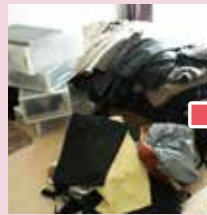
プロの観点では「片づける」とはきれいに
見えるようにしてしまうことではありません。
すぐにしまえて次に取り出しやすくすること。
多くの情報を整理して目に見える形に
整えていくことがデザインだとすると、モノ
を整理して日常生活を快適なカタチに
整えて作り変えていく片づけは、まさにラ
イフデザインと言えるでしょう。デザインと
言っても実は特別なアイデアは必要あり
ません。順を追って進めれば誰にでも
過ごしやすい空間に変化させることができ
るのです。

② 季節品は「預ける」 という選択肢を

分類をした中で、必要でも使うシーズン
の限られたモノが必ずあります。たとえば
冬物のコートや羽毛布団。春を過ぎたら半
年は使わないのに収納スペースの半分以上
を使ってしまうため悩みの種になりやすい
ものです。そうした季節品は、預かりサー
ビスを利用すれば次のシーズンまでスペ
ースがすっきり。自宅に引き取りに来てオン
シーズンに戻ってくる保管付きの宅配ク
リーニングサービスなら洗濯手間もかかり
ません。片づけのために処分する勇気も必
要ですが、良いモノを長く大切に使う気持
ちは持ち続けてください。

これがおすすめの片づけプロセス

- ① 収納スペース前にしまいたいモノを全て広げる。
- ② 全てのモノを「使う」「いつか使う」「なくても困らない」の3つに分ける。
- ③ 「なくても困らない」モノを処分して部屋の外へ出す。
- ④ 「使う」モノを頻度・目的・形状別に分ける。
- ⑤ モノのしまう場所(定位置)を決めておく。
※出し入れのしやすさを試して位置を調整していく。
- ⑥ 「いつか使う」モノを処分するか外に預けるかを決める。
※1年以内に使わないものやお金をせば手に入るものは処分が正解。



かさばるコートやダウンジャケットは保管サービス付きクリーニングに出してスッキリ!



片づけの基本をマスターすると、こんなに整理&収納できる!

KAJI TAKU
家事の宅配

サービス提供会社 プロのお掃除・宅配クリーニング 株式会社カジタク(イオングループ)
見積り不要で一律価格のハウスクリーニングや自宅から宅配便で送る宅配クリーニングなど、暮らしをどこでも便利にする家事サービスを全国にお届けしている。プロの整理収納アドバイザーが訪問する「片付け名人」が人気急増中。http://www.kajitaku.com/

犬猫にも
いい春を!

ペットの花粉症・ 熱中症に注意しよう。

実は、ペットも花粉症になります。さらに、初夏を迎えると、今度は熱中症の危険も高まってきます。これからの季節、ペットを飼っていらっしゃる方は二つの症状に十分注意して過ごしてくださいね。



① 花粉症

くしゃみや鼻水などの鼻炎や目の周りの腫れなど、人の花粉症と同じような症状が犬や猫に表れる場合があります。皮膚や耳の痒みや赤みなどを伴うことも。花粉症はアレルギー症状の一つです。人の場合と同じように症状が出る子と出ない子がいます。昨年まで症状がなくても、突然症状が表れることもあります。原因の物質は、スギ、ヒノキ、ブタクサ、カモガヤ、そしてアジなど様々な種類の花粉です。一種類の花粉で反応するばかりではなく、いくつかの種類の花粉で反応することもあるようです。ですから、実際には春先だけに見られるわけではありません。植物の生育のサイクルにあわせて花粉症が起こります。呼吸器や皮膚の異常があるのに原因がよくわからず、それが植物の花粉が飛散する時期だった場合には花粉症かもしれません。動物病院に相談してみましょう。



② 熱中症
ふらふらと歩き、口を開いてあえぐような呼吸、元気がなく朦朧(もうろう)とした様子を示していたら、熱中症かもしれません。気温や湿度が高く、風通しが悪く、水を飲めない環境でしたら、その疑いは強くなります。危険な状況に陥っているかもしれないので、動物病院へ連絡して動物の状況を説明して連れていきましょう。
犬や猫は汗で体温調節をすることが不得意です。締め切った室内、キャリーケース内などの閉め切られた環境に放置しないでください。気温や湿度が上昇する季節には、必要に応じてエアコンなどの空調機器、タオルやペットシートでくんだり保冷剤、複数の水飲み器具を利用してください。
鼻先が短い短頭種の犬や猫は、気管の一部の構造が狭くなっているため、熱中症になりやすくなっています。また、肥満の犬や猫は、皮下脂肪により体温がこもりやすくなっており、特に注意が必要です。

AEON PET

イオンペット株式会社
動物病院、ペット用品販売、トリミング・ホテルサービスなど、ペットのための幅広いサービスを展開し、ペットとの幸せな暮らしをワンストップで提供するペットの専門店。現在、ペット用品販売、トリミング・ホテル、病院を全国で展開中。

入卒式に
とよませて!

昔、買ったフォーマル ジャケットを活用しよう!

卒業式や入学式、入社式など、春はジャケットを着る機会が増えるもの。新調するのでもいいけれど、ジャケットを蘇らせるという方法もあります。

大切なイベントだから、お気に入りの服で楽しみたい。そんな思いがありますよね。できることなら、昔買ったスーツを着たいけれど、ちよつと時代遅れだったり、サイズが合わなかったり…。そんな悩みがある方は、一度プロにリフォームを

相談してみるのがおすすめです。ちよつとしたサイズ直しやリメイクで見た目の印象がガラリと変わります。トレンドや今の自分のサイズに合わせて、フォーマルジャケットを蘇らせましょう。

リフォームしたい ポイントだけお直し♪



point ① 身中を細くして 自然なシルエットに

ポディーラインを見せることでエレガントさを引き立たせます。

point ② 袖丈は短くして 春らしい印象を

長めの袖丈は自分サイズにリフォームして、軽やかなイメージに。

point ③ ほつれの修理や、 止め具の補強も しっかりと

裾の裏側のほつれや、負担のかかりやすい留め具もしっかり修理。

袖はカット&
スリットで
春らしく♪

コメディ映画で
気分アップ!

思わず歌い出したくなる!! 家族で楽しめる映画が公開。

家族で楽しめる映画をお探しなら、「SING/シング」がおすすめ。「ミニオンズ」のスタジオ最新作が、音楽で世界を熱狂させる!歌い出したくなるようなウキウキをプラスしませんか?

「ミニオンズ」のイルミネーション・エンターテインメント最新作は、歌のチカラで元気になれるエナジームービー! レディー・ガガや、ザ・ビートルズなど誰もが聴いたことがある60曲以上のヒットソングが彩る、愛とユーモアたっぷりの物語。映画の舞台は、動物だけが暮らすと

ここ人間社会と似た世界。閉館寸前の劇場支配人バスターは起死回生の最後のチャンスとして人生最大の歌唱コンテストを開催することに。オーディションに残ったのは6人の個性的な面々。彼らは人生を変えるためステージに上がる!



『SING/シング』
監督・脚本 ガース・ジェニングス
吹替キャスト: 内村光良、MISIA、長澤まさみ、大橋卓弥(スキマスイッチ)、斎藤司(トレンディエンジェル)、大地真央ほか
© Universal Pictures

イオンエンターテイメント株式会社
全国にイオンシネマ84劇場を展開するイオンエンターテイメント。「感動創造の匠として、夢のある未来、豊かな地域文化の発展に貢献します。」を経営理念とし、身近で、気軽に立ち寄れる場において、非日常体験や感動体験を提供することで、地域の文化発展への貢献を目指している。

マジックミソ
洋服のお直し

Reform Studio
マジックミシン

リフォームスタジオ株式会社
リフォームスタジオが運営する全国で430店舗あるマジックミシンでは、洋服のお直しやリメイクに加え、衣装やペット服のオーダー、バッグ修理・バッグクリーニングなどのサービスを行っている。

Family's Check

家族がいつも健康で幸せに暮らせますように…。
そんな願いをサポートするチェックコーナーです。



とっても大切な健康診断のこと

30代からの健康診断は重要！女性が注意すべきポイントは？

お勤めの方は、新年度を迎えたタイミングで健康診断を受ける方も多いでしょう。それに対し、30代の専業主婦について1年間に健康診断を受けた人の割合は25.2%*と低くなっています。健康診断で病気が見つかることもあるので、自主的に受ける必要があります。*ライフメディアのリサーチバンクが行った調査(2013年)より

②貧血にも注意
女性は月経や妊娠・出産、授乳などで多くの鉄分が必要となるため、鉄欠乏性貧血も注意したい症状のひとつです。

骨粗しょう症
骨密度が減少して骨が弱くなり、骨折しやすくなります。

内臓脂肪の増加
食欲が抑制できなくなり、内臓脂肪が増えて肥満になりやすくなります。メタボリックシンドロームになることも。

①エストロゲンの減少による影響
代表的な女性ホルモンであるエストロゲンは、妊娠・出産に備える働きがあるほか、骨の形成や脂質代謝にも「役買」ついています。エストロゲンが減少すると、以下のような症状が現れる場合があります。

30代女性が注意したい症状は？
今回は、特に30代の女性が注意するべきポイントについて紹介します。女性特有の症状は数多くありますが、女性ホルモンの減少や貧血などに注意が必要です。

健康診断で異常が見つかり、病院で検査する場合には、ある程度の費用がかかります。しかし、病気が重症化すると、入院費・治療費

早めの健診・検診でリスクを回避

③病院で受ける健康診断・人間ドック
健康診断や人間ドックを行っている病院で受診することもできます。様々なコースがあるため、詳細は医療機関に確認してみてください。

②自治体の健診・検診
自治体を実施する健康診断も、費用が安く抑えられます。たとえば、40歳以上の保険加入者の方を対象にした「特定健康診査」血液検査や尿検査、必要に応じて心電図・貧血検査などの検査が受けられます。40歳未満の女性を対象に健康診断を行っている自治体もあります。住んでいる地域にどんな健診・検診があるのかチェックしてみましょう。

①主婦健診
加入している保険協会・組合等で主婦健診を実施している場合に利用できます。無料や少ない負担額で受けられる場合も。

専門主婦が受けやすい健康診断は？
では、専業主婦の場合、どのように健診を受ければいいのか？

などさらにお金がかかります。また、仕事や家事ができなくなると、家計の負担も重くなるでしょう。そのリスクを回避するためにも、低コストの健診を最大限利用しつつ、早めの検査をすることも大切です。

主婦にうれしい健診のある自治体をピックアップ！

- 東京都品川区の場合**
 - 健診名 20歳からの健康検査
 - 検査項目 問診・血圧測定・血液検査・尿検査など
 - 条件
 - 品川区に住民登録している方
 - 20～39歳の男女
 - *平成28～30年度は16～19歳の女性も受診可
 - ・勤務先等で健診を受ける機会のない方
- 千葉県松戸市の場合**
 - 健診名 女性の健康検査
 - 検査項目 身体測定・血圧測定・血液検査・尿検査など
 - 条件
 - 松戸市に住民登録している方
 - 35～39歳の女性
 - ・健康診査・がん検診の登録をしている方
- 埼玉県さいたま市の場合**
 - 健診名 女性のヘルスチェック
 - 検査項目 問診・診察・身体測定・血圧測定、脂質検査、肝機能検査、糖尿病検査、腎臓検査、貧血検査
 - 条件
 - さいたま市に住民登録している方
 - 18～39歳の女性(年度末時点の年齢)
 - ・勤務先等で同等の健診を受ける機会がない方

*費用等詳細については、各自治体のWebサイトをご確認ください。

イオン保険サービス 最適な保険選びをサポートするイオングループの保険代理店。WEBサイト「イオン保険マーケット」ではネット申込完結型の保険商品や各種保険に関するコラムを紹介。対面による無料相談を希望する場合は、全国のイオンで展開している保険ショップで商品が検討可能。(HPより予約可) <http://www.hokenmarket.net>



なかなかできない運動のこと

体力・時間がなくてもできるストレッチングをやってみよう。

運動したい気持ちはあるけれど…という方におすすめなのがストレッチングです。スポーツ前後のウォーミングアップやクールダウンにストレッチングを行うことは、常識になってきました。実は、ストレッチングは運動の場面だけでなく、日常生活にも取り入れることができ、きちんとした方法で行えば疲労回復効果も期待できるんです。

【可動域拡大で、疲れにくいカラダに】
筋肉が硬くなると、関節の可動域が狭くなり、「動きにくい」カラダになります。ストレッチングを行うことで、関節の可動域が広がり、「動きやすい」カラダになります。動きやすくなることで、カラダへの負担が軽減し、疲れにくくなります。

【血流改善で、疲労回復に期待】
筋肉は伸長させることで、血流が改善されると言われています。ストレッチングによって血流を改善させることで、疲労回復効果が期待できます。

【反動をつけずに、伸ばされている部分を意識しながらゆくりと伸ばしましょう】
心地よいと感じる位置で、呼吸は普段通り行いましょう。

【20～30秒、姿勢保持しましょう】
ストレッチ感とは別の痛み(関節の痛みなど)がある場合は行わないようにしましょう。

【代表的なストレッチングをご紹介します】
に、ストレッチングを行う際、注意したいポイントをお伝えしておきます。これを意識することで、より安全で、効果の高いストレッチングを行うことができますので、要チェックです。

【ストレッチングで注意しておきたいこと】
代表的なストレッチングをご紹介します。前にストレッチングを行う際、注意したいポイントをお伝えしておきます。これを意識することで、より安全で、効果の高いストレッチングを行うことができますので、要チェックです。

【ストレッチングで注意しておきたいこと】
代表的なストレッチングをご紹介します。前にストレッチングを行う際、注意したいポイントをお伝えしておきます。これを意識することで、より安全で、効果の高いストレッチングを行うことができますので、要チェックです。

【ストレッチングで注意しておきたいこと】
代表的なストレッチングをご紹介します。前にストレッチングを行う際、注意したいポイントをお伝えしておきます。これを意識することで、より安全で、効果の高いストレッチングを行うことができますので、要チェックです。

【ストレッチングで注意しておきたいこと】
代表的なストレッチングをご紹介します。前にストレッチングを行う際、注意したいポイントをお伝えしておきます。これを意識することで、より安全で、効果の高いストレッチングを行うことができますので、要チェックです。

今すぐ簡単にできるストレッチングをチェック！

- 太もも前側のストレッチング**
横向きに寝た姿勢で、ストレッチする膝を曲げる。かかとをお尻に近づけるように足首を引っ張る。
- 太ももウラ側のストレッチング**
片脚をベッドなどに乗せて膝を伸ばし、上体を前に倒す。椅子やベッドで行える手軽なストレッチング。
- 肩、背筋周囲のストレッチング**
頭上で、手首をつかんで引きながら上体を横に倒す。(身体を捻らないように、真横に倒す)



SPORTS AUTHORITY
メガスポーツが運営、全国にチェーン展開しているスポーツ用品専門店。野球やサッカーなどの競技用品からフィットネスウェアやアウトドア用品も幅広く取扱っている。

長谷川 亮(はせがわ とおる)
日本体育協会公認 アスレティックトレーナー
スポーツオーソリティ赤羽店(株式会社メガスポーツ)所属。冬季国体アルペンスキー青森県代表選手団トレーナー(2008～現在)。その他高校、大学などでトレーナーを担当。

アスレティックトレーナーとは
スポーツの現場において常に選手の状態を把握し、受傷した選手の応急処置を行ったり、選手が復帰するためのリハビリプランを作成し復帰までをサポートするスタッフのこと。近年ではスポーツの現場のみならず、健康に過ごすためのカラダ作りの提案や高齢者の健康維持の提案など職域を広げている。

Happy message

ハッピーメッセージ

今回は船橋店のホームパーティで運命の出会いを果たした「H」夫妻にインタビューしました!



「H」夫妻が結婚した時の写真です。

① 出会いのきっかけとお互いの第一印象を教えてください。

奥様 担当のコーディネーターに誘われたホームパーティで出会いました。私は、仕事を途中で抜けて参加したため、1人だけスーツ姿で浮いていたのを覚えています。また、年齢が女性の中で一番上だと聞いていたので、頑張り過ぎず自分らしく振舞って、気の合う方が見つければラッキーくらいの気持ちでいました。彼の印象は青いジャケットを着ていて、清潔感のある青年だなと思いました。

旦那様 参加者の中で彼女は1人だけスーツ姿で参加されていたので、それだけ仕事を頑張る人なんだろうなあと感じました。話してみると本当にその通りで、仕事に対する熱い思いや会社や部下への優しさ、課題に対する柔軟な考え方など、もっと話を聞かせてほしい、教えてほしい、と思わせてくれる温かい人柄に惹かれました。

② 交際中の印象に残っているデートは?

奥様 いろんな所へ出掛けましたが、一番印象的なのは彼の誕生日に車で仙台まで行った時のことです。台風の豪雨の中、高速道路が通行止めになったり、茨城県の鬼怒川が決壊したり、大変でした。そんな時でも、けんかになることもなく、慌てずに頼りになる存在だなと思ったのを覚えています。

旦那様 鋸山へ行ったときにもの凄く暑くて大変だったこと、仙台へ行ったときに豪雨でずぶ濡れになって大変だったこと、天気が両極端だったのが印象的です。

③ 結婚の決め手はなんですか?

奥様 結婚するならこの人だなと感じたポイントは①優しく誠実な人柄、②真面目に仕事に取り組む姿勢、③金銭感覚が似ていることです。私は、結婚後も仕事を続けたかったので、その辺の理解があるかどうか大きなポイントでした。

旦那様 お互いに外出が好きで、どこへ行っても何が起きても、彼女はいつも私のことを考えて話し行動してくれます。そんな優しさ溢れる彼女と、これから一緒に色々な場所へ行けたら人生楽しいだろうなと思い、自然と結婚を考えるようになりました。

④ 現在のお二人にとって「幸せだな」と思う瞬間はどんなときですか?

奥様 仕事をがんばって帰ってきたときに、手料理を作って待っていてくれたり、優しい言葉をかけてくれたり、本当に毎日幸せだなと感じています。

旦那様 『ただいま!』、『おかえり!』があること、今日はこんなことあったよ〜と1日の出来事を話せること、ご飯を食べながら2人でテレビを観て大笑いすること、お互いを気遣ってありがとうと言合えること、意見が合わなくても後から『きっとこう考えてくれたのかな』と思えること等、数え切れません! 日常を共に過ごせることがこれ以上ない幸せです。

EGC事務局 とっても仲良しで笑顔あふれる素敵なお夫妻。ご協力いただきありがとうございました。これからも末永くお幸せに!



皆さまからの幸せ自慢大募集! 次回のプレゼントはこちら!
メッセージをお送りいただいた方 抽選で10名様に
「イオンシネマペア無料鑑賞チケット」プレゼント
全国のイオンシネマでご利用いただける、ペア無料鑑賞チケットです。
ご夫婦や親子で、好きな映画を思う存分お楽しみください。
イオンエンターテイメント株式会社 代表電話番号:03-6457-2820
投稿はこちらから! EGC ハッピーメッセージ 検索

ゲーム用メダル10まい 1000円券
お1人さま1日1枚限り有効
●この券を発行店舗までお持ちください。ゲーム用メダル10枚と交換いたします。
●現金との換金はできません。
●他のサービス券とは併用できません。
●メダルの持ち出しはご遠慮ください。

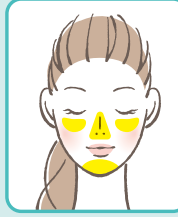
ご夫婦の幸せ話、出会ったころの話、家族や夫婦で困難を乗り越えた話等、たくさんのメッセージをお待ちしております!
今号および過去の「EGC Style」でご紹介させていただいたハッピーメッセージは、Webサイトからもご覧いただけます。



紫外線ケア、はじめてる?

セザンヌ化粧品さんに聞く

紫外線ケア法



顔の紫外線ケア
レジャーに出かける際、下地やファンデーションはSPF値やPA値が高めのものを選ぶのがポイント。野外での軽いレジャーではSPF10~30 PA++、炎天下でのレジャーなどではSPF30~50 PA+++を目安に選びましょう。

頬や鼻は特に紫外線が当たりやすい部分。重ねてしっかりと塗ることが大切です。あごも、地面からの照り返しで焼けやすいため、忘れずに塗りましょう。2~3時間ごとに塗り直すのがポイント。

ポイント 仕上げにフェイスパウダーを重ねると効果も長く続きます。UV効果のあるパウダーなら、なおGOOD!



ボディの紫外線ケア
長時間、屋外にいるときや、紫外線が特に多いときはSPF50+PA+++ 程度の日焼け止めがおすすめ。首まわりや、耳まわりは塗り忘れしやすいので、しっかり塗れているかのチェックを忘れずに。

教えてくれたのは、「セザンヌ化粧品」さん
安心・安全・シンプル処方にこだわり、高品質・低価格な化粧品を提供する化粧品メーカー。びっぴりアイテムが見つかる豊富なバリエーションで幅広い年齢層から支持されている。ホームページでは主婦のためのメイク法をレクチャーするコーナー「Beauty Message」も人気。

UV-B

UV-A

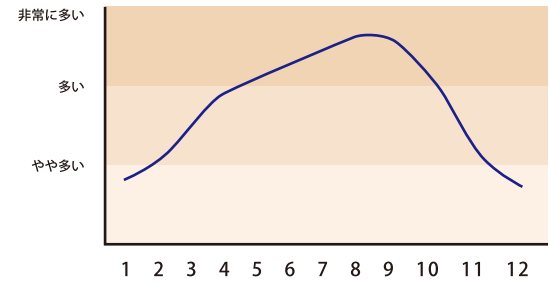
サンバーンと呼ばれる、肌が赤くなってしまふ炎症をひきおこします。これを防ぐためにSPF50+の表記が上限です。

メラニン色素を黒くする作用があります。これを防ぐために3段階で示したのがPA表記です。「PA+」「PA++」「PA+++」と表記されます。

撃退すべく紫外線はこのふたつ!

紫外線ケアは3月から始めよう。
紫外線が3月から増え始めることをご存知の方も多いでしょう。外で過ごす機会が増えることからシーズン。あとで後悔しないためにも、改めて正しい紫外線対策をチェックしておきましょう。

【一年を通しての紫外線量の変化】



株式会社セザンヌ化粧品
東京都新宿区市谷本村町1-1 TEL.0120-55-8515
(土・日・祝日を除く、9:00~17:30) <http://www.cezanne.co.jp/>



おやこ時間を楽しもう

『ほうれん草』の植え方

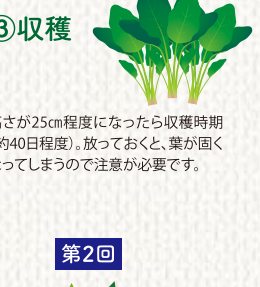
- 用意するもの
○プランター(薄型) ○ホウレンソウの種
○培養土 ○鉢底石



プランターに鉢底石を底が見えなくなるまで入れ、その上に培養土を入れます。次にダンボールなどで深さ1cmの溝を15cm間隔で作ります。溝に2cm間隔で種をまきます。種の上から溝が隠れるくらいに土をかぶせれば種まき完了です。



本葉が出てきたら、株間が3~4cmになるように1回目の間引きを行います。苗の高さが7~8cmになったら、株間が6~7cmになるように2回目の間引きを行います。



高さが25cm程度になったら収穫時期(約40日程度)。放っておくと、葉が固くなってしまいますので注意が必要です。

この春、親子でいっしょに楽しめることをお探しながら、手軽に始められるプランター菜園がおすすめ。半日陰でも育ち、約40日で収穫できる「ほうれん草」の育て方をレクチャーします。

詳しく知りたい方は「アイリス家庭菜園ドットコム」で! 家電・寝具・インテリア・園芸用品・ペット用品など幅広い製品を製造・販売するメーカー「アイリスオーヤマ」が発信する園芸Webマガジン。 <https://www.iris-saien.com/>



マリッジコンサルタントinterview! <part1>

皆さまなじみ深い、ツヴァイの縁結び役 店舗スタッフ(マリッジコンサルタント)にインタビュー!今回は成婚退会率55%を誇る人気店、ツヴァイ船橋のマリッジコンサルタントに取材しました。婚活のプロに聞く、出会いを生み出す極意とは…

Q1 素敵なパートナーに出会う成婚必勝法とは。

よく自分の好きなタイプがわからないとご相談にみえる方がいらっしゃいますが、お会いして、惹かれる人や自分のタイプがわかることもあります。「世間的には…」や「みんながその方がいいと言っていたから…」ではなくご自身がどうしても譲れない部分以外は、大目に見てお会いしてから判断することをおすすめします。素敵だと思ったらしっかりお気持ちを伝えることが大切です。

Q2 「結婚したいけど出会いがない」と嘆いている友人がいるのですが、どんなふうにアドバイスしたらいいですか?

職場や日常の中で男女を意識せず、お食事や集まりに参加しているかと思えます。その中で、時には勇気をもって周囲に「良い方がいれば結婚したい」というさりげないアピールを勧めてみてはいかがでしょうか。思いがけない人から告白されたというケースも珍しくありません。どうしてもうまくいかない場合は、自分の今の幸せはツヴァイからだったとお伝えいただき、入会を勧めてみるのも手です。実際にEGC会員さまからのご紹介によ

り入会されて、素敵なパートナーを見つけた方は大勢いらっしゃいます。大切な友人・後輩・ご家族の方の幸せもしっかりサポートさせていただきますのでご安心ください!

Q3 EGC会員の皆さまへメッセージ

皆さまの結婚という大きな節目をサポートできることにとってもやりがいと喜びを感じています。私が担当させていただいたお客さまもご覧になっていると思うと少し照れくさいです。(笑)どうか末長くお幸せに♪



インタビュー回答者
田辺 優子 (船橋店)
7年間ツヴァイの人気マリッジコンサルタントとして活躍。
これまでのべ150人の幸せをサポートしてきた。

ツヴァイ船橋
〒273-0005 千葉県船橋市本町2-1-1 船橋スクエア21 9階
最寄駅:京成「船橋駅」徒歩5分、JR「船橋駅南口」より徒歩7分
TEL 047-495-8281 営業時間 11:00~13:00 14:00~19:00
定休日 毎週木曜日 ※祝日の場合は営業いたします

Information

ご紹介キャンペーン

しあわせな結婚を願うお知り合いの方にツヴァイをご紹介ください。

ツヴァイでご成婚されたEGC会員さまのご紹介から、結婚への「出会い」がはじまります。同封の紹介カード、あるいはEGC会員専用ページの専用フォームからお知り合いをご紹介ください。

ご紹介者さま、ご入会者さまそれぞれに **ご紹介特典**
15,000円分の商品券をプレゼント

キャンペーン期間:2017年6月14日(水)まで

※2017年6月14日(水)までにご契約いただき、6月20日(火)までに入会が完了した方が対象です。

ご紹介方法

紹介カードにご紹介者さまの
情報をご記入の上、ご友人
やお知り合いにカードを
お渡しください。



下記登録フォームより
お申込みをお願い致します。
<https://www.zwei.com/siryu/syuu.html>



紹介いただいた方が入会されましたら
商品券をお送りいたします。

商品券

たくさんの方にご紹介していただくと2人目、5人目、
それぞれ達した時に、
通常の謝礼金額に加えて、**商品券をプレゼント。**

¥ +

商品券

HPでもお得情報を随時配信中♪



お引越しの際はアパマンショップ

お得が勢ぞろい! BELSファミリークラブ

※ご利用の際は
IDとパスワードが必要です。

ID ▶ happy パスワード ▶ 0281

今回および過去にご紹介させていただいたハッピーメッセージをご覧いただけます。

過去の会報誌を
チェック!



お得な特典も
満載!



詳しくはWebサイトへ!

ツヴァイEGC

検索

(キトリ) ✂



会員情報の変更・
退会手続きについて

住所変更やEGC退会の場合はHP内にある、各フォームにてご連絡ください。

EGC(エバーグリーンサークル)事務局
〒104-0061
東京都中央区銀座5-9-8 クロス銀座5階
TEL:03-6858-6580(平日10:00~18:00)
FAX:03-6858-6601 E-mail:egc@zwei.ne.jp



ツヴァイEGC

検索



× smart WAON



たまる!

来店毎にルーレットを回して
ポイントをためよう!

毎日1回
無料



使える!

500WAON POINT

メダル500枚!



※画像・イラストはすべてイメージです。 ※クレジット機能付きのイオンカード、電子マネーのWAONカードはご利用いただけません。 ©AEON Fantasy Co.,LTD.