

スキンケアは<sup>ぜひ</sup>ワセリンで!! ...炭酸泉で血行がとよくなった体にワセリンをぬって美肌を作ろう。

## 足

お風呂上がりのかかたに塗ります。そのあと専用にしたソックスをはくとさらに効果アップ。

## 顔

入浴後、化粧水をつけたあと塗ります。ベタベタするのでタオルで拭き取ります。  
★塗りすぎないように。

## くちびる

くちびるのかサカサヤ  
くちびるが切れて血がにじんだ時も塗ります。

## 全身

お年寄りほど、体中の肌がカサカサになり、角質が舞い散るほどになることがあります。かゆくなり、かきむしる原因にもなります。ワセリンを塗るとかゆみもカサカサも減ります。かきむしったところに塗っても安全です。

## 手

手を洗った時、ぬれたままにワセリンを塗り、ベタベタ感がなくなるまでしっかり拭き取ります。カサカサのひどい時は塗ったあとポリエチレン製の手袋をはめて1時間位、手拭く。保温効果アップ。

白色ワセリン (化粧用油)  
500g. 1000円～



### ★土いじりの時...

土いじりの前の手にワセリンを塗ってゴム手袋(または軍手)をする  
土いじりの後、手洗いあとぬれたままワセリンを塗って、タオルでしっかり拭き取る。

### ★赤ちゃんの肌にも大丈夫!!

両方の手のひらにワセリンを温めてから塗ると  
やわらかくなって塗りやすくなる



地域  
サロン

7月12日(水) 10:30~12:30 ■ 明越会館・料理研修室 ■ 参加費 250円

<内容> 食を楽しく簡単に(パッキングクッキング) 試食、おしゃべり会

8月9日(水) 10:30~12:30 ■ 福祉センター 2F. 和室 ■ 参加費 250円

<内容> 音楽でリフレッシュ 軽食、おしゃべり会

■ 問い合わせ・申し込みは... みよし市長寿介護課 0561-32-8009

NPO法人・あいちNPO市民ネット7-7センター 090-4164-1606