

すっかり春らしくなりましたね。  
春といえば、卒業(園)式・入学(園)式・転勤や異動で忙しい反面、少しウキウキした気分になりませんか？  
いつまでも若々しく幸せに毎日を過ごすための秘訣は、毎日のほんの少しの心がけと習慣です。  
今回は、若々しくハッピーでいるための5つの習慣についてお話いたします。

## 【今すぐ始めたい、5つの簡単習慣】

自分を輝かせるために、ぜひ毎日実行したい5つの習慣。簡単ですが、常に心がけることできっと幸せを呼び込むことができます。

### 1 明るい色を身につける

ピンクや水色など、明るい色の服を着るだけで気分が華やぎ、元気が出るものです。明るい色の服が苦手なら重ね着して少し見せたり、バッグや靴などに取り入れる方法でも、うきうきした気分。

### 2 笑う、笑顔でいる

不機嫌そうな人よりも、いつも笑顔でいる人の方が幸せに見え、周りに与える印象もプラスになります。いつも笑顔を忘れないことが大切。折にふれて鏡を見て、口角が上がっているかチェックしましょう。

### 3 きれいな姿勢を意識する

背筋を伸ばすことを常に意識しましょう。背中が丸くなっていると、実際以上に老けこんで見えてしまうので要注意。肩甲骨を中央に寄せて胸を張ると身も心もシャキツとなり、やる気がわいてくるはず。

### 4 ストレスは出歩いて発散

ストレスは美容の大敵。ため込まないことが何よりも大切です。落ち込んだりイライラしているときは、とりあえず外に出て気分転換を。家の中に閉じこもっているとわからない春の息吹を肌で感じましょう。

### 5 質の良い睡眠をとる

健康に過ごすためには質の良い睡眠をとることが重要です。布団に入って横になったら憂鬱なことや嫌なことは忘れて、楽しいことだけを考えましょう。脳がリラックスして寝つきがよくなります。



春にふさわしい明るいファッションでお出かけして、気分転換しませんか。手持ちのバッグも春色のスカートでドレスアップさせれば新鮮に。明るい色、笑顔、きれいな姿勢を心がければ運氣もアップします。

若々しく見える春の装い 髪型や口紅の色を変える、ネイルで春を演出するだけでも効果的です。

#### ①マンネリメイクを一新

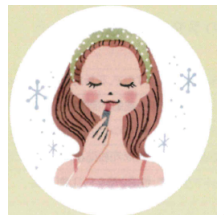
いつものベースメイクにアイシャドウも口紅もいつもの色。こんなマンネリメイクから脱却しましょう。口紅の色を変えるだけでも、顔色や全体の印象が変わるはず。唇の中心にグロスで艶をプラスするのも春にぴったりです。

#### ②髪型を軽やかに

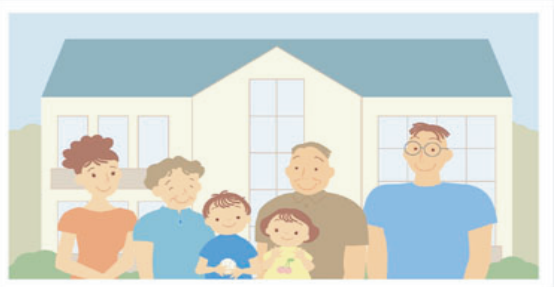
ヘアスタイルは若々しく見せるための重要な要素。中途半端に伸びていると重く見えてしまうので、こまめに美容院でカットしてもらうことが大切。ロングヘアならコンパクトにまとめて軽やかな印象に。

#### ③ネイルで春らしく

指先のおしゃれ、ネイルアートは気分転換にもってこいです。プロにやってもらうのもいいし、シールを貼るだけの簡単ネイルアートなら自分でも楽しめます。



いつも笑顔で楽しそうな人の周りには、同じように笑顔の人が集まってきます。家族も周りの人もハッピーにする、簡単な習慣を今すぐ始めましょう。



TOYAスマイル倶楽部事務局  
今治市玉川町中村甲677-7  
有限会社十弥工務店内  
TEL (0898)36-8182  
FAX (0898)36-8183  
E-mail : toya-info@toya.co.jp