

夏の「温活」とはじめる、セルフケア

日々をすこやかに、軽やかに暮らすために。ときどきは、自分をいたわっていますか。

福井の女性の健康とキレイを考える「ふくいキレイ女子大」。

6年目は、「夏の冷え」に注目。心と体を温める“温活”から、セルフケアを見直していきます。



メイクセラピスト
蓑輪 恵理子さん

心地良い、に正直に。

「少し調子が悪いなっていう朝は、起きぬけに白湯をいただきます」。体を温めることで、心も温まることを実感している恵理子さんの温めごとは、「心地良い」がキーワードです。

温めはカラダへの気遣い。
冷やさない人は、自分をいたわる人。

手に入りやすいもの、簡単にできること。
キレイなあの方は、温め上手です。

小さなことを
積み重ねて。

コンサートホールなど冷房が効いた場所で過ごすことが多い晴香さん。夏のお出かけにはショールが必需品です。ファッション、口にするもの。小さな温活を積み重ねています。

フルート奏者
山本 晴香さん

