



♡キレイのツボ♡

寒くなり、乾燥、小じわ、肌荒れなどが気になる季節。いつでもどこでも簡単にできちゃうキレイのツボ押しで、女子力を高めましょう！！

1. 迎香

小じわや肌荒れ、シミ、吹き出物オールマイティな美肌ツボです。鼻水・鼻づまりの解消にも○
 <場所>小鼻の両脇にある、少し凹んだくぼみ。



2. 瞳子りょう

肌の乾燥、肌荒れ、目尻の小じわや目の周りのたるみにもオススメの美容ツボ。目の疲れやかすみ目にも○
 <場所>目尻の1cmほど外側のくぼみ。



3. 四白

頬の血行を促し、顔のむくみを解消。小顔効果に期待できるツボ。肌の調子を整え、透明感のある美肌へ♪
 <場所>瞳の真下くぼんでいる部分から約1cm下がったところ。



4. 攒竹

シミ、そばかす、肌荒れやかさつき、頭痛、目の疲れに○な若返りのツボ。
 <場所>眉毛、眉頭はしにある、大きく凹んだ部分。



ツボを押すときのポイント♪

指の腹を使い、ゆっくりと指圧。息を吐きながらゆっくりと3~5秒ぐらいゆっくりと押し続けてゆっくりと緩めましょう。3~5回ぐらい繰り返すのがオススメ。朝のスキンケア前に行うと、化粧ノリもアップ！夜のスキンケア後や、おやすみ前にも効果的♡

パーティーにもぴったり♡ クリスマスカラーパスタ

材料(2人分)

- ほうれん草・・・5株(150g)
- トマト・・・大2個(300g)
- にんにく・・・2かけ
- ☆トマトケチャップ・・・大さじ3
- ☆オリーブオイル・・・大さじ2
- ☆塩・こしょう・・・適量
- パスタ・・・2人分(200g)
- パプリカ(赤・緑)・・・少量
- 粉チーズ・・・適量

作り方

- ① 《野菜下準備》
鍋にお湯を沸かし、トマトを湯剥きしたらみじん切りにする。トマトを茹でた鍋でほうれん草を茹で、さっと水で流したらみじん切りにする。にんにくはすりおろす。パプリカは星型に抜く。短くした爪楊枝に刺すと飾りやすいです。
- ② パスタを固めのアルデンテに茹でる。
- ③ 《Rosso ソース》
鍋に①のトマトと半量のにんにく、トマトケチャップを入れて火にかけ、水分を飛ばしてソース状になったら塩・こしょうで味を調える。
- ④ 《Verde ソース》
鍋でオリーブオイルと残りのにんにくを熱したら、①のほうれん草と粉チーズを入れてさっと温め、塩・こしょうで味を調える。*水分が足りないようなら、ゆで汁を少し加えてもOK。
- ⑤ パスタを半分ずつ2種類のソースに絡めてお皿に盛り、粉チーズをふりかけたら、星型のパプリカを飾って出来上がり☆



♪ きよしこの夜 ♪

Stille Nacht, heilige Nacht!
Josef Mohr, 1818

StILLE NACHT
Franz Gruber, 1818

き - よ し こ の よ る ほ し は ひ か り

す く い の み こ は ま ぶ ね の な か に

ね む り た も う い と や す く アー ン

12月乳幼児健診		
11日(火)	乳児健診 平成30年8月生	スポカルイン 受付:12:15~12:30
6日(木)	1歳6ヶ月児健診 平成29年5月生	スポカルイン 受付:12:30~12:40
5日(水)	2歳児健診 平成28年5月生	スポカルイン 受付:12:30~12:40
12日(水)	3歳児健診 平成27年5月生	スポカルイン 受付:12:15~12:30

12月休日当番医			
2日	(日)	佐々木内科小児科医院	53-5125
9日	(日)	工藤さとる整形外科クリニック	59-0345
16日	(日)	健生黒石診療所	53-3015
23日	(日)	ちとせクリニック	53-7228
24日	(月)	黒石あけぼの病院	52-2877
29日	(土)	レディス・みかみクリニック	52-8618
30日	(日)	盛耳鼻咽喉科	53-1187
31日	(月)	田村眼科	53-1256

☆子育てひろばは妊婦さん、子育てをしているパパ、ママ、おじいちゃん、おばあちゃん、どなたでも参加できます。
 ☆園の開放日は月~日、午前8時~午後5時までです。
 ☆子育て相談日:電話、面接、訪問、月~土、午前8時~午後5時までです。(面接、訪問は事前にお電話ください。)

ここが美郷こども園です。

Tel : 0172-52-3890
 FAX : 0172-52-3915
 メール : misatoho@ia5.itkeeper.ne.jp
 ホームページ : <http://misatohoikuenn.net/>