

# おしゃべり広場

3月は卒業シーズン! ということで、今月のテーマは…  
**「卒業したいこと」**



宮井 一子

「日々慌ただしい暮らし」ですかね。丁寧に生きるという今年の目標ともリンクするのですが、身边を少し整理して編み物三昧に暮らしたいですね。

私が卒業したいことは、「うまく整理ができない」ことです。書類、手づくりの材料、洋服…。整理したつもりでも、必要な時になかなか見つからなかったり。でも整理をしないと自分の周囲はぐちゃぐちゃ。誰か私にもできる上手な整理方法教えてください～!



新居 美帆



スタッフ西川

コンビニでの無駄使いを卒業したいです。“新商品”という誘惑に負けてスイーツやパンなど甘いものについて手を伸ばしてしまいます( ^\_^ )



スタッフ馬場

私の卒業したいことは、片付けです。いつも物が増えたら減らして、また買って、物が増えて…の繰り返しなので、自分の適量を見極めて、常に自分の好きなものだけに囲まれた部屋になるように頑張ります!

運動不足です。どこに行くのも車で、歩くことが少なくなりました。寒くて外に出るのが嫌で子供を公園に連れて行くことも最近は少なくなりました。もうすぐ春になりますし、体をいっぱい動かして健康的な体づくりをしていきたいと思っています。



スタッフ堀

「暴飲暴食」ストレスを感じたら、食欲が…脳みそ、これで騙してます。ああ～、卒業したいです!



スタッフ原

小林さんが3月でCATを卒業することになりました。  
**「卒業する小林さんからのあいさつ」**

この度、家庭の都合により、CATを退職することになりました。顧客管理等の裏方の仕事をしておりまして、お客様とお会いすることがあまりありませんでしたが、皆様がCATに足を運んでくださるのをいつも嬉しく思っていました。約1年半の短い間でしたが、お世話になりました。



スタッフ小林

私が卒業したいことは、毎朝お母さんに起こしてもらおうことです。高校を卒業したら一人暮らしをするかもしれないので、今から頑張って自分で起きられるようにしたいです!



スタッフ宮武

Happy Birthday! 3月生まれの皆様、おめでとうございます!

- |                        |                                 |                      |
|------------------------|---------------------------------|----------------------|
| 3/1 Misako.I & Miki.O  | 2 Tomiko.U, Etsuko.F & Chiaki.M | 3 Ayumi.S            |
| 4 Wakako.O & Hiromi.T  | 5 Yumiko.S                      | 6 Kazumi.Y           |
| 8 Yayoi.F              | 9 Fukiko.U, Hiromi.O & Kayo.K   | 10 Midori.T & Miki.N |
| 11 Akiko.O             | 13 Yukari.N                     | 14 Hiroko.H          |
| 19 Kimiyo.M & Miyuki.M | 20 Noriko.N & Tomoko.F          | 22 Chieko.M          |
| 26 Kazuko.U            | 24 Yasuko.K & Yoshie.S          | 26 Kazuko.U          |
| 28 Chie.G & Sueko.M    | 30 Shigecko.K                   |                      |



お渡ししていない方もご安心ください。CATでお預かりしています。

お誕生日の皆様、心よりお祝い申し上げます! CATでは商品ご購入1,000円ごとに1ポイントをポイントカードに捺印しています。  
**お誕生日から1ヶ月以内のお買い物はポイント3倍! さらに、誕生日当日を含め前後7日以内なら、なんとポイント5倍に!**  
 ※化粧品・衣料すべてのお客様を掲載させていただいております。  
 ※個人情報に配慮し、ローマ字表記しております。掲載不要もしくは掲載漏れ・間違い等がありましたら、お手数ですがお申し出ください。

酵素ってなに…?



## 話題の酵素美容を体験してきました

スタッフ馬場の突撃レポート!

今、化粧品やドリンクで酵素が流行っていますよね。でも、酵素が何にいいのかわかる人はご存知ですか?

かという私も流行りに乗って酵素ドリンクを飲んでみましたが、酵素が何にいいかはさっぱり…。そこで、勉強会に行ってきました～!

酵素のことを教えてもらってビックリしたのが、**酵素はもともと私たちの体の中にあり**、食べ物を消化したり、不要なものを分解したり、必要なものを作ってくれたりしているんだそう。そして、私たちの体の中には3,000種類以上もの酵素が働いていて、たった1種類の酵素が働かなくなるだけで、不調が起きたりするんだそうです。もちろん、美肌を維持するのにも酵素の力が働いていて、「**毛穴の汚れを落とす酵素**」や「**古い角層を落とす酵素**」まであるみたいなんです。

酵素は、肌を作る「大工さん」とも



さて、酵素美容と聞いて、私は「酵素を与える」美容だと思っていたのですが、それだけじゃないんです。私たちが**本来持っている酵素が上手く働くように、栄養を与え環境を整える**ことも大切な要素なんだそうですよ。

### 酵素美容のアイテム、使ってみました!

いい香り～!



洗顔からクリームまで、トータルに使ってみたのですが、まず、使い終わりの肌触りにビックリ! ツルツルなんです! 肌のザラザラ感が全然なくて、肌の汚れが落ちたな～と実感。次に良かったのが香り。実は私、苦手な香りが多いんですが、この香りは自然な香りです。つつい大きくス～ッハ～と深呼吸してしまいました。この香りを嗅ぐとリラックステしてしまいます(パンフレットには青葉の香りと書かれていました。) さらに、クリームはベタつかず、さっぱりとしていて、これからの季節にちょうどいい肌触りです! 今回試した酵素美容のアイテムは3月1日に新発売されるものなので、早く発売されないかな～とワクワクしている馬場でした。

業界のウソ・ホント

## 失敗しない洋服やメイクの選び方



私、宮井の若かりし失敗談…「**〇〇色の口紅をつけると若々しく見える!?**」



20歳位の若い時のことです。雑誌にオレンジの口紅をつけると若々しく見えると書いてあったので、買ってつけてみました。(20歳で若く見せたいというのもおかしな話ですが笑)ところがどうでしょう、若々しいどころか鏡に映っていたのは**何だか派手なだけの私の顔**でした。

なんでもやってみようとした年頃でしたが、この色が私に合わないことだけは、分かりました。しかし、なぜおかしなのかわからずじまいでした。その答えは45歳位の時、分かりました。

さて、なぜ若々しく見えると書かれていたオレンジの口紅が派手なだけに見えてしまったのでしょうか? 皆さんならきっと、もうお分かりでしょうね。

正解は来月のべっぴん倶楽部で引っぱり張りますよ～(笑)