

First day of spring -立春-

立春は、春そのものというよりも「春へ向かう意思」。
蕾はまだ固く土は眠ったまま。
それでも自然は、誰に告げるでもなく、
次の章の準備を始めています。
私たちの目には見えない速度で…。
新しい季節を前に何かはじめる準備をしませんか？



2026年チャレンジしてみたいこと 読者と配布スタッフにききました♪

- ダイエット ●せめて5kg 減目標●1年ずつ体重が増えるので本気でします●今年こそ頑張りたい！体が重くて機敏に動けない●健康のため●身軽になりたい ●せめてマイナス5kg●毎年目標に掲げてるダイエット（永遠の目標）●もちろん毎年挫折しているダイエット！
- ウォーキング ●昨年より散歩1日5000歩 半分も実行できず 今年1日4000歩を目指す●1日1万歩のウォーキング●毎日1万歩●少し足の衰えを感じるために●何するにも足！！自分で歩く事から始めるから●ストレッチとウォーキングでマイナス3kgを目指す！
- 筋肉(力)をつける ●筋肉を増やすための運動●筋肉アップのための運動●朝の体操（ラジオ体操）を日課にして筋力をつけたい！
- Sports&運動 ●ボウリング（アベレージ170以上 / 以前やっていたのでまた挑戦したい）●ゴルフスコア100切●初フルマラソン完走●ピクニック●週1回はヨガ●水泳4泳法25m泳げるように
- Health ●禁煙●人間ドックと断捨離●コレステロールと血圧が高いので健康を意識●悪化する視力をレーザーで治す！●食生活に気をつける●アルコール摂取量を減らす！車は使わず歩く●健康に1年間過ごす
- Sewing ●編み物●ボビンレース●パッチワーク（作る事が好き）●ハンドメイド ●cooking ●何年も作っていないシュークリーム・メロンパンを作る●魚を捌けるように
- 旅行&おでかけ ●1人旅 経験した事がないので●ヨーロッパの海外旅行●アイルランド・屋久島・ニュージーランド・シリアに行く●近畿の道の駅全制覇！●息子（1歳8ヵ月）と妻（31歳10ヵ月）と家族旅行に初チャレンジ●ペットとの泊り&おでかけ●孫と海外旅行●サンフランシスコ九州へ●クルーズ旅行（定年退職したので）●高校野球観戦●英会話をまた学びなおし娘と旅行●子どもが東京へ引越し 自家用車（泉州→東京まで私が運転したい）●手話カフェ（少し手話を話したい！）
- Study ●資格取得（役に立つと勉強の材料もあるから）●漢検準1級合格（努力しているのだから結果を出したい）●アロマセラピー1級●英検受験&合格（20年以上ぶり）●オンラインで語学勉強（出産で忙しくなりそうだから間に合う）●いろいろなことを勉強●難問漢字パズルコンプリート！●日本語指導員の研修（日本に住む外国人に困っている人が多い）
- Lesson ●ピアノを弾けるように●ギター●ハーモニカを1から●ピアノ50代から始めたが他の楽器も！●日本舞踊の4曲目をクリア！●そろばん●書道（美しい字を書くために）●着物の着付け（母がいまきと通っているのを見て）●社交ダンス（上手になつて皆と楽しみたい）●ジェルネイル
- 断捨離 ●使わぬ物で家がせまくなるお客さんが呼べない●サイズアウトした子どもの服が収納を圧迫●家の片付けをして気持ちを軽く！●環境の変化に伴い考え方が変わった 捨てられなかったものを今年こそ捨てる！●50代の体力があるうちにちょっと片付けておく
- リフォーム ●DIYと自転車の修理●お金の余裕がないのでまずは浴室・洗面をリフォーム●夏までにタイル階段のDIYの完成！●実家のリフォーム
- ボランティア ●市民病院でのボランティア●ボランティアのための絵本読み聞かせや紙芝居の上達●ボランティアで新しい友人を作る
- お仕事 ●再就職（もうすぐ1年めざしてがんばります）●パートを辞めて正社員で働きたい 就職活動するぞ！●もう1年75歳まで働く事●パートで新しい仕事に挑戦したい
- 趣味 ●趣味を見つけて取り組む！●夢になれる新しい趣味を見つける ●魚釣り ●推し活！で楽しくて幸せな1年に！ ●毎日思った事を書き記す！
- ひとりカラオケ 歌が好き ●投資（今まで一番の益を出したい） ●庭（花壇）の増やしすぎた多肉植物をキレイに飾りたい
- みなさんに喜んでもらえる有機野菜をつくる ●暖房をつけずこたつだけで頑張る！ ●終活（同い年の友人と話をし）

大人ののためのアチエイジングサロン
予約優先制 ワンオーナーサロン
コスメティックタトゥー 40%OFF

眉タトゥー 2回 set 通常 ¥75,000 ¥45,000	リップタトゥー 2回 set 通常 ¥75,000 ¥45,000
---------------------------------------	---

Hair 40%OFF
ヘアカット & リタッチ (頭皮トリートメント付)
¥11,550 ▶ ¥6,930

まつ毛エクステ 100本 ¥4,400 (オフ代こみ)
まつ毛パーマ ¥4,400 (保護トリートメント付)

その他 アイライン ¥28,000 頭皮外傷 ¥33,000

予約優先制 9時~18時 (最終受付) 不定休
090-1228-3654 泉南リンドラで検索
田尻町嘉祥寺 341-1 P 有 *吉見ノ里駅から徒歩5分

家で力をもてあましている子
一緒に強くなりたいか？

子ども達は環境によって賢くもなるし、
そうでないようにもなります。家で力をもてあまして
いたり、ゲームばかりしていると、
「ゴールデンエイジ」と呼ばれる
大切な時期を逃してしまいます。
武道教育では、礼儀正しさ、賢さ、
立ち振舞の美しさ、体力の向上が身に付き
ます。無料体験はいつでも受付けておりますので、
お気軽にご連絡下さい。

代表 金丸 博紀

泉佐野にある実戦空手「涼風会」では、
令和の時代の空手道場として
大変好評を頂いております。
火曜～土曜日まで豊富な稽古スケジュールや
振替稽古制度がありますので、
長く続けて頂きやすい環境になっております。
活動理念、道場の雰囲気などは
YouTube チャンネルよりご確認ください。
道場選びの参考になりました！と嬉しい言葉も
沢山頂いておりますので、お楽しみ頂けると幸いです！！

YouTube 見ましたで
道着プレゼント！

涼風会
チャンネル
YouTube

【最新版】
道場紹介PV
空手道場をお探しの方
ご参考にして下さい

リアルチャンピオンシップ決勝大会

【幼年部】(園児～低学年)
火曜～金曜日
17時～18時25分
【年少部】(高学年～)
火曜～金曜日
18時～20時20分
【幼年・年少合同クラス】
土曜日
10時半～12時半

●週1コース	4,880円
●週2コース	5,880円
●フリーコース	6,880円

実戦空手 涼風会

泉佐野市松原 2-5-67
090-2044-5991

お問合せ
下さいませ

10年後の私は今の私です
未来輝く私のために今できること

さあ
はじめよう♪

Bon, on commence?

あしやれ通信 いつもいつもあなたで キレイなあなたで

知ってましたか？ 2月の肌はダメージのピーク！

新しい年を迎えただけなのに、あつという間にもう2月。
節分も過ぎると暦の上ではもう春♪

春の訪れにはウキウキしますが、お肌にとってはつらい季節なんです！
1年中でもっとも寒く、湿度の低い過酷な1月が過ぎ、
肌荒れのダメージが蓄積されているのが2月だといわれます。
2月の空気は1月と同じく乾燥が激しくお肌の水分量を著しく
低下させます。粉がふいたようになり…潤いが無くなりカサカサ状
態になったり…乾燥によるトラブルがピークに！



さらに外的刺激（花粉など）によるかゆみなどが肌に追い打ちを
かけるように発生する場合もあります。
なので普段にも増してお肌をいたわってあげることが重要なんです。



肌トラブルを防ぐためには！

- バリア機能を高め角質層を整えることが大事！
- 角質層を整えるためにはしっかり水分が必要です。
化粧水でたっぷり潤いを与えてあげましょう！
- 水分が逃げないように乳液でお肌をふたをしましょう！

*シートパックなどで保湿をプラスしてスペシャルなスキンケアも◎



そして忘れてはいけないのが紫外線！2月から紫外線量も増
え始めます！まだまだ油断しがちな季節ですが、肌の深部まで届く
紫外線 UV-A を多く浴びるとシミ・しわ・たるみの原因になる
「肌ダメージ」を蓄積してしまうことに…^^；日差しの強い日以外
にも日焼け止めの忘れずちゃんと塗ってあげましょう！

肌ダメージからのトラブルを防ぐためにはまず
基本のスキンケアと紫外線対策を忘れずに！
春を迎えるころには、
メイクのりの良い艶やかなお肌で
お出かけくださいませ♪



Valentine's Day Campaign 2/1~28 DREAM HAIR MAKE

Set Menu カラー
※特殊カラー除く
カット & トリートメント付き
通常カラー Set 15,180yen 迄

10,000yen~
税込 11,000yen

リタッチ 9,000yen
税込 9,900yen

※おまかせカラー (1,100yen) につき
※和漢・1.5カラー・オーガニック・ロング 各1,100yen
※新規さま 技術料より20%OFF

10時~19時 金・土曜日20時まで
毎週月・火曜日 定休
泉佐野市日根野4291-2-101

072-469-2887
*10回以上コールお願いします

感動のツヤ髪に
2月のオススメ
1/26~2/28
Cut込み
髪質改善
サブミックスストレート
23,100円~
26,400円

サブミックス商品
取扱店
ご新規様 30%OFF

- ・煌水カラー&カット 14,520円 ▶ 10,164円
- ・オゾンスリ&カット 6,600円 ▶ 4,620円

※切抜き持参・他券併用不可
※予約不要

WATANABE
イオンモール日根野2F
072-468-1239 営業10:00~20:00

美しい毛髪創りの美容室 Hair Beauty
ヘアビューティ
みちがえる ハリ・コシ

ダメージレスカラー(S) 4,200円~3,300円
※髪質に合わせたトリートメント配合 +500円~
ヘナカラー(S) 天然100% 6,200円~5,300円

エステパーマ(S) 7,200円 → 5,400円
アクアストレート(S) 20,000円 → 15,500円
縮毛矯正(S) 9,200円 → 8,000円
フレンチカットグラン+カット 4,600円 → 4,000円

初回おためし
キャンペーン
2026.2.28 まで

072-486-2219

泉佐野駅前
パナソニック
オゾンで空間除菌しています♪ 【受付】パーマ9:00~16:00
泉佐野駅前 泉佐野市上町 2-3-9 回あり 【定休日】月曜日・第3日曜日