

2025年度

# ホホバ頒布会便り

# 冬号

～健やかな毎日の素肌と髪のために～

年4回・季刊発行

長い猛暑の夏が終わり、あつという間の秋が過ぎると、もうすっかり冬本番となりました。乾燥が進む季節、お肌だけでなく、心にも潤いは大切です。お肌と同時に心の潤い補給も忘れずに、潤った心と身体でハリのある毎日を。

ハリのある毎日のために、やりたい事や行きたい所、なりたい自分など、自分の「好き」を沢山集めてリストにしてみましよう。

皆様は「バケットリスト」をご存じでしょうか？ここ数年、「断捨離」や「終活」がクローズアップされ、エンディングノート等をつける方も増えてきました。バケットリストは、エン

ディングノートとは違い、今までの事ではなく、これからやりたい事、書き出すもの。やりたい事、行きたい所、会いたい人、知りたい、習いたいこと、食べたいもの、なりたい自分等をリストに書き出します。



実現可能かどうかは一旦考えず、心の向くまま書き連ねてみましょう。ある程度書き溜めると、自分でも気付かなかった意外な気持ちや希望を知ってびっくりすることも。

## 後悔しない 毎日のために

バケットリストに書き出すことで、昔憧れたことに挑戦してみたくなったり、何年も会っていなかった人に会って話ができ、普段は改めて考えることのない、家族や友人にしてあげたい事に気付けたという方もいます。

書き方も内容も、決まりはありません。ほんの小さな事から大きな夢までリストにして、叶ったものにはチェックを入れていきましょう。

毎日の充実した暮らしのために、どうぞお試しください。



# バケツトリストで 毎日の暮らしに潤いを

いつかゆつくり行ってみたい場所。いつか時間ができたら  
じっくりやってみたい事。いつかは一度見てみたいもの、食  
べてみたいもの……。その「いつか」はいつですか？

毎日の暮らしに潤いを与え、充実した毎日の為、バケツト  
リストを活用して、「いつか」を叶えて行きましょう。

■簡単なことやすぐに  
できる事は期限を決めて

やろうと思えばすぐ出来るけれど、  
つつい、いつか、と後回しにして  
いることってありますよね。

具体的な「いつ」がないと、結局  
そのままで行動しないものです。

それをリストに書き出して、今月  
中や今年中、一年以内など、期限を  
決めてしまいましょう。

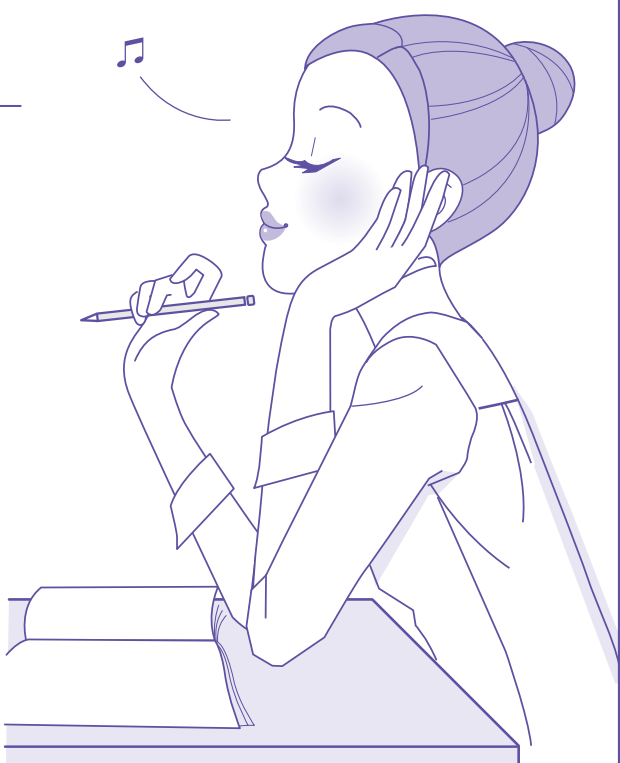
リストに書いたものを、タイミン  
グを見ながら片付けてい

く習慣をつけると、おのずと新しい  
ことにもトライすることが増え、毎  
日にハリと刺激が生まれます。

## 目標達成 必要 事 調

行きたい場所やお店を調べたり、  
遠くならパスポートの準備から航空  
チケット、宿泊場所やその他の観光  
場所も念入りに調べておく等、考え  
ることは沢山あります。

実際に旅行に行く前の、そんな時



間も意外に楽しいもので、充実した  
時間となります。

習い事や覚えたい事、体験してみ  
たいことも、調べてみるとより興味  
が湧いてきて楽しみになります。

心に残る事、きつと無理だとあき  
らめてしまった事も、実際に行動し  
てみると、意外に実現できるもの。

やって後悔するより、やらなかつ  
た後悔の方が後々まで残るそうです  
から、後で後悔しない様、出来る事  
はどんどんやってしまおう習慣をつけ  
ましょう。

## ■旅行・アクティビティ・趣味

### ■行ってみたい国・見てみたい景色

これから先で、今日が一番若い日。今行かないで「いつか」と思っていると、きっともう行けなくなり行かずに後悔することになり。

### ■行ってみたいライブやコンサート

予定があると、その日までの毎日もハリのある楽しい日になります。

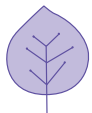
### ■新しく挑戦したい事

ピアノ・バレエ・テニス等々  
いくつからでも、やりたい事を  
楽しむことで毎日が充実します。

## ■会いたい人に連絡を取る

### ■懐かしい会ってみたい人

忙しくて疎遠になってしまった人  
人や、遠方ですっと会えていな  
い人等に連絡してみましょう。



## 冬こそホホバの季節！ 髪からつま先まで全身に

■冬の乾燥に負けないために、今の季節こそホホバの保湿力をお役立ててください。美容液としてはもちろん、頭髪からつま先まで、全身にたっぷりとお使いください。

### 手指やかかとの荒れにも

乾燥がひどい場合は、お休み前に手指と、つま先からかかとにたっぷりホホバを塗って、綿や絹の手袋とソックスをつけて眠れば、翌朝はしっかりとリスベスベの素肌。

### 乾燥性の痒みにも

入浴後は、時間を置かず手足や乾燥しやすい所にホホバを伸ばしましょう。乾燥性の痒みが出る方は、背中や脇腹、すね等にもたっぷり伸ばしておくことで痒みが軽減します。

### 蒸しタオルパックに

入浴時、洗顔後にお顔全体にホホバをたっぷり伸ばしたら、湯船で温まる間、お顔を覆うように蒸しタオルを乗せておきましょう。その後は蒸しタオルで軽く拭き取れば、しっとり潤うモチモチ肌に。

