

ベッドの中で洗顔とパックを かねたケア用品を顔に

朝一番にこの洗顔&パック剤を顔全体にのぼし、マッサージするようになじませる。洗い流しはシャワーで。むくみが消え、しかも肌はしっとり。ニリヤ ビューティプロセス ヒートデープ洗顔 120g 6300円/美・ファイン研究所



楽しみながら愛犬プリンと 愛猫ミー太郎の世話を

飼い始めてプリンは8年、ミー太郎は3年半。いつの間にか小林さんが世話係に。世話を負担に感じると、朝の気分が台無しになるので、「これは私の仕事。喜んでやろう」と決めている。



朝の気分ぴったりの曲 を聴きながらシャワー。 シャディがお気に入り

家にいるときは、いつも好きな音楽を流しているという小林さん。最近、夜は落ち着いたブッディスト・モンクやエニグマ、朝はシャディの曲がお気に入り。



小林さん考案の頭皮トリートメント剤のセット。まず左を使って汚れを浮かせる。シャンプーをした後、右をつけ、うるおいをプラス。スカルポーテ ガンマースカルプトリートメント1 (20ml) 12000円、2 (100ml) 6000円/美・ファイン研究所 ☎03-5414-2388

今、「お取り寄せ」でハマっているのが、この黒ゴマ三景プリン。1個399円の内、5円はチャリティに回されているという。注文は、フカツ・コーヒー ☎0120-037-965



簡単な頭皮ケアを習慣に。 髪が元気になり気分も爽快

年齢を重ねると細くなりがち髪。スカルプトリートメント剤を使って毛穴の汚れのつまりを取り、マッサージで頭皮の血行を促進。仕上げに、必要な水分と美肌成分の補給も。その結果、スキッと、笑顔で一日をスタートできる。

朝食は抜かないけれど軽めに。 たとえば、お取り寄せの 絶品ゴマプリンなど

どうしても夜は会食が多いので、朝は軽め。シリアルのことであれば、お蕎麦の場合も。スタッフと一緒に取り寄せた、「おいしいもの」を朝食にすることも。好物がある朝は、目覚めるのが楽しみ。ご機嫌で食卓につく。

シャワータイムは音楽を聴きながら。先ほどの洗顔&パック剤を洗い流し、頭皮はシャンプーをした後、仕上げのスカルプトリートメントも。体はボディ石けんを泡立て、手だけで洗う。これは、肌を不必要に刺激しないためと、手で触って全身をチエックするため。

「軽い朝食をすませたら、待ちに待った食器洗いタイム。昔から水を触ると不思議なほど気分がシャキッとするんです。だから、汚れた食器がないときも、わざわざ使っていない皿やカップを出して洗っています」

そのあとは、ベランダに出て、ダニエル君を見送る。

「私がつつと仕事をしていたので、子どものころの娘は鍵っ子でした。『せめて』と思う、毎朝娘の見送りだけは欠かさなかったんです。今は孫を見送ってるから、もう40年以上は、こうして手を振ってることになりません。姿が見えなくなるまで見送るのは、一種のおまじない。『今

日も元気に過ごして、無事で帰ってきてね』という願いを込めます」

室内に戻って、手早くスキンケアとメイクをすませ、その日の気分に合わせて服と香水を選んだら、八百萬の神様に感謝の挨拶をすませ、家をあとにする。

「その気になれば、朝はいろんなことが出来る時間帯。肌や頭皮のお手入れも、何かをやりながらの『ついでケア』にすると、自分を輝かせるハッピーな習慣になるんです」

小林照子さんの 朝のタイムテーブル

- 7:00 ~ テレビを観て、占いをチェック
洗顔、頭皮マッサージ(1)
外の空気を入れて深呼吸
犬と猫の世話
- 8:15 ~ シャワー、頭皮マッサージ(2)
体を洗う
- 8:30 ~ 朝食、食器洗い 孫の見送り
植木の手入れ 洗濯物のチェック
- 9:00 ~ スキンケア メイクアップ
服装計画、香り選び 神仏に挨拶
- 9:45 ~ 出勤