

ほろび新聞



MORIWAKI
Designing Your Mind

8/15・16全員で年間計画をたてました！

今年は3年ぶりに韓国の先生方が24人見学に来られました。



2日間の伊藤さんを迎えての来年度の計画のモリワキ大会（合宿）が無事に終わりました。

3年ぶりの韓国の方（24名）が参加しての合宿でした。お互いに、たくさん刺激を頂いて、再会を約束しました。

しました。言葉が通じなくても、心が通じ合っています。ありがとうございます。

こんにちは！城山です。

今月は、モリワキの2日間に渡る大きな会議をしました。3年目の私は先輩方の

色々なアドバイスやお話を聞いて勉強に凄くなりました。感動する手紙プレゼントコーナーがあったり、各店で話し合ったり、濃くて楽しかった2日間でした！
今回決めた目標を、必ず達成する為に今まで以上にがんばりますっ！



9月お手いれ

もうしばらく残暑が続くとはいえ、お肌にとって過酷な夏はようやく終わりを迎える季節は秋へと移り変わります。紫外線量の低下、

9月 秋は日差しの当たり方に注意！
顔に対する太陽の直接的な影響が非常に大きくなってきます。



対策1. UV対策アイテムの活用



対策2. 乾燥対策アイテムの活用



対策3. 代謝を高める食事

秋は夏を乗り越えた肌のケアと乾燥に対する手入れが必須な1番重要な季節です。

暑さによる皮脂や汗の分泌からようやく解放！と思えます。しかし、油断は大敵です。秋は、日差しの当たり方に注意！“真上から日差しが降り注いでいた夏”とは異なり、太陽の位置が傾く秋は“斜めから日差し”が当たります。これは、日傘や帽子だけでは紫外線対策が不十分になります。直接的な顔への影響が非常に大きくなりますので、気を付けましょう。対策① UV対策アイテムの活用。夏だけでなくUV対策は年中です！対策②乾燥対策ア

おすすめ映画

アイテムの活用。夏場に受けたダメージに加え、秋は空気が乾燥します。保湿をしっかり行う事で肌の潤いを高め紫外線の影響も軽減します。対策③代謝を高める食事。お肌の代謝を高めるビタミンB2やビタミンB6を意識的に摂取しましょう。ビタミンB2は納豆や卵、緑黄色野菜。ビタミンB6は玄米や魚介類に多く含まれております。秋は過酷な夏を乗り越えたお肌をケアしながら、冬の乾燥に向けてのお手入れが必須で、一年で一番重要な季節です。美しいお肌を作る為にも正しいお手入れをしましょう！

素性を隠したまま発信される歌声が「別次元」と評され、世界でもっとも愛される歌手ウタが、初めての公の前に姿を現すライブが開催されることになった。そのことに色めき立つ海賊たちと、目を光らせる海軍。ルフィ率いる麦わらの一味は、何も知らずに、ただ彼女の歌声を楽しみに会場にやってきた。世界中から集まったファンが会場を埋め尽くし、いよいよ待望の歌声が響き渡ろうとしている。しかし、ウタが「シャンクスの子」であるという事実が明らかになったことから、事態は大きく動き出している。



おすすめ本



坂本光司
感動が人を変える
心を変える50選

感じる。企業の温もり。
人は人であり、動物も動物であり、植物も植物であり、それぞれがそれぞれの生き方をしている。その中で、人は人として、動物も動物として、植物も植物として、それぞれがそれぞれの生き方をしている。その中で、人は人として、動物も動物として、植物も植物として、それぞれがそれぞれの生き方をしている。