

「みなさんの質問」

No13 マッサージが面倒です。

過去のメルマガ配信は浅香純子のプロフィールよりご覧いただけます。

コロナと付き合いはじめて、あっという間に1年です。
一部地域で2度目の緊急事態宣言が出された中、
私は正直疲れはじめました。

ずっと自分を律して、周りの人に迷惑をかけない様にと
毎日緊張しています。
心の疲れもさることながら、
先日、腰を痛めてしまいました。腰に関しては
さまざまな人からアドバイスを頂きました。
ウォーキングがいい。いえ、歩きすぎはだめ。
お尻の筋肉を鍛えるストレッチがいい。
身体を休ませるなどなど。
とてもありがたいアドバイスでしたが、
私はプロに委ねました。
数年前に膝を痛めたときにお世話になった
身体治療のエキスパート（元いた会社の後輩です）の
彼女に施術してもらったら
見事に心身ともに元気になりました。
テクニックは勿論なのですが、
久しぶりにお会いしたということでもたくさん
話をしました。
施術中、話すのはいやな方も多いと思います。
私も以前はそうでした。
ただ今回私は「人と話す」ことで
心も身体も癒えたのではないかと
思います。
みなさんも是非、制限の多い中ではありますが、
コロナのときの約束ごとを守りながら、
ご家族、お友達などとたくさん
お話されたいのではないかと思います。

今回は
「マッサージが面倒で続かない。
どうしたらいいですか？」
という質問というかご相談を頂きました。
教室でもよく聞かれる相談です。
マスクで顔がたるみ、ゆるみやすい今こそ
簡単マッサージから始めてはいかがでしょうか。
マスクから出ている目もと、マスクから出ている
口元の簡単マッサージです。
是非、動画をご覧くださいませ。

Say

浅香純子の



「マッサージが面倒です」



コロナに翻弄された1年でしたが、
季節はきちんと確実に春です。
梅を観るとホッとします。

大人のメイク お悩み相談室

化粧に関することでお困りのことが
ありましたら、メールにてご連絡ください。

浅香純子が直接、メールにてお答えします！

Mail : support@saysay.co.jp

ご質問は
こちらから

銀座教室

ダイジェストコース、眉集中コースを
開催しております。

定員：8名のところ4名で開催中。

ご予約はこちら

オンラインレッスン

各回定員：1名（ワンツーンレッスンです）

ご予約はこちら

お問い合わせ

お客様センター



0120-288-653

平日のみ 9：00～16：00（土・日・祝日はお休み）



あさか じゅんこ

浅香 純子プロフィール

「Say若創り学教室」主宰。長年、大手化粧品会社でブランドマーケティングに携わる。コスメブランド「RMK」では商品開発&PRを担当。「SUQUU(スック)」「CHICCA」などのブランドの立ち上げにも従事。2011年に退職後、大人のためのコスメブランド「Say」のブランドマネージャーに就任。2012年、東京・銀座に中高年女性向けのスキンケアとメイクを学ぶ「Say若創り学教室」をオープン。豪快でありながら説得力のある語り口が人気で、雑誌やテレビでも活躍している。近著に『50歳からは塗りすぎをやめると美しくなる』（大和書房）『いくつになっても変わる 大人のメイクレッスン』（ナツメ社）がある。

「みなさんの質問。」の過去の配信はこちらからご覧いただけます。

「コロナのときに。」の過去の配信はこちらからご覧いただけます。