



## ご挨拶

いつもファンファレをご愛顧いただきありがとうございます。  
ファンファレクリエイティブチームの兵頭でございます。

4月といえば、進級や進学、就職や転勤など…  
大きく環境が変化して新しい生活がスタートする時期ですよね。  
この春、ご自身の環境が変わられた方はもちろん、  
ご家族が新しい環境に変わられた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

新しい環境や生活は、わくわくや楽しみがある反面、  
慣れない環境でストレスを感じやすいと言われてます。  
ストレスは体にも心にも影響を与えてしまうため  
日頃からストレスを発散できるのが理想ですよね。

そこで今回の特集記事では、  
「ストレス解消法」をご紹介します。また、  
あなた様が少しでもストレスを感じた際に  
参考にしていただけますと幸いです。

このファンファレ通信は、  
「あなた様の「キレイ」や「ゲンキ」をお手伝いさせていただきたい。」  
という想いで作成し、商品と一緒にお届けさせていただいております。  
少しでもあなた様のお役に立てておりますでしょうか？

これからもっとあなた様のお役に立てる  
ファンファレ通信にしていきたいと思っておりますので、  
気になる点、知りたい情報等ございましたらお気軽にご連絡ください。

今月もあなた様にとって素敵な1ヶ月でありますよう  
スタッフ一同、心よりお祈りしております。  
あなた様にキレイとゲンキが訪れますように…。

クリエイティブチーム 兵頭菜津希



## CONTENTS

- 004 あるある川柳『思い出の先生エピソード』といえば？
- 006 **特集** 春先のプチ不調  
ストレスとの  
上手な付き合い方
- 008 **検証企画** 放っておくと怖い…！  
そのストレスが五月病に
- 009 キレイの種『クマの種類と改善法について』
- 010 ファンファン広場
- 012 レンジだけで作れる簡単レシピ『簡単！レンジだけでシューマイ』/  
お客様最前線
- 013 そういえばこんなことがありました『八百万の神』
- 014 新メンバー紹介
- 015 すらびい劇場『花占い』/すらびいお散歩日記
- 016 すらびいのお楽しみクロスワード

### 今回表紙を飾ったファンファレスタッフプロフィール

川本美紀(みきてい)

**マイブーム** 息子と一緒にトミカを集めること

**今年チャレンジしたいこと**

片付けが苦手なので、思いっきり断捨離して  
部屋をキレイにしたいです！



中野桜花(おうちゃん)

**マイブーム** いろんなコスメを試すこと

**今年チャレンジしたいこと**

アクティブで楽しいことが大好きなので、少し怖いですが、  
今年こそはスカイダイビングに挑戦したいです！！





- お引越し、就職、進学など…。環境がガラリと変化する春は、緊張感や不安からストレスを溜めがちなんです。
- そこで、今回はストレスをやわらげる生活リズムやツボ、ストレッチをご紹介します！

## ストレスのことを知ろう

### 良いストレス

新しいことへ  
挑戦したり自分を  
奮い立たせるもの



今月は  
毎日読書をするぞ！

### 悪いストレス

嫌な気分になったり  
不安を  
引き起こすもの



新しい  
環境に馴染める  
かなぁ…

## 規則正しい生活で 悪いストレスを撃退！

体内のリズムをととのえとストレスに打ち勝つ力が高まります！  
どれか一つでも欠けるとストレスを感じやすくなってしまいますので、  
この3つのバランスを意識してくださいね！

楽しい気持ちで食事をすると、体内の副交感神経がはたらきリラックス状態に！

OK 家族や友人との食事

NG ながら食べ

食  
い  
い  
食  
事

楽  
し  
く  
充  
実  
し  
た  
時  
間

ストレスを溜め込まないためには、楽しく充実した時間を過ごすことも大切！

OK ゆっくり入浴を楽しむ/  
好きな音楽を聴く/  
好きな本を読む/運動をする

良質な睡眠は、脳と心を休めてストレスを緩和する効果があります！

OK 湯船に浸かる/  
高さのあった枕

NG 就寝直前に  
スマホを見る

ブルー  
ライトは  
NG!



スタッフ  
壺込

# 上手な付き合い方

# ストレスとの

## 春先のプチ不調

## スキマ時間にできる！ ストレス解消のススメ

ストレスと体の緊張具合は比例しています！固くなった体をほぐしてあげることで、心もほぐれてきます！

### こんなときにオススメ

- ☑ いつもより調子が悪いとき
- ☑ 集中したいとき
- ☑ 活動のパフォーマンスを上げたいとき

### ツボ・マッサージの巻



ごうく  
合谷

ストレスで乱れた自律神経の機能を正常に戻すはたらきがあります！気持ちを落ち着かせたいときに。



ひやくえ  
百会

自律神経を整え、イライラや気の沈みを落ち着かせます。押して痛い方は疲労とストレスがたまっているかも！



ぎょうざ しゅうまい

耳のマッサージ

耳の固さとストレスにはつながりがあります！耳を前に倒したり軽く引っ張り、痛みがあれば疲れている証拠。マッサージをして、耳を柔らかく保ちましょう。

### ストレッチの巻

#### 体の側面を伸ばす

- ① 両足を肩幅に開いて立ち、両手を上げ、右手の先を左手でつかみます。
- ② 息を吐きながら上体を左に倒します。体の右側を伸ばすイメージです！
- ③ 息を吸いながら上体を戻し、体を上方向へ伸ばします。今度は左側も同じように。

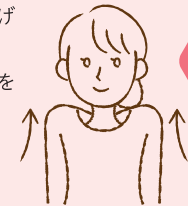


#### POINT

体を伸ばすことで自律神経のリラックスの他にも、血行改善の効果も！

#### 肩周辺の緊張をやわらげる

- ① 両肩を思い切り引き上げて、首をすぼめます。
- ② 肩をストンと下ろして力を抜きます。



この状態  
で3秒  
キープ！

①と②を  
3回繰り返  
しましょう！

### まとめ

いかがでしたか？悪いストレスでいっぱいにならないように、生活リズムを見直してみてくださいね！ツボとストレッチもぜひお試しください！

### 次回予告

次回は「打倒紫外線！日焼け対策」です！お楽しみに！



検証企画

キレイとゲンキを応援するためにもっとキレイとゲンキになりたい!!

放っておくと  
怖い…!

そのストレスが

# 五月病に



新年度が始まり、進学や就職、環境が変わることでストレスを感じていませんか？  
そのストレスを放っておくと、張り詰めていた糸が切れ、ゴールデンウィークを  
迎えたときには学校や会社に行けなくなる「五月病」に繋がりがねません>>  
まずは、下の簡単なチェックシートでストレスを抱えていないか把握しましょう!

## こんなことないですか？

- |   |  |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 頭がスッキリしない(頭が重い) | <input checked="" type="checkbox"/> 十分寝ても疲れが取れない   |
| <input checked="" type="checkbox"/> 胸が痛くなる時がある      | <input checked="" type="checkbox"/> 体重が減っていている     |
| <input checked="" type="checkbox"/> 目が疲れやすい         | <input checked="" type="checkbox"/> 仕事にやる気が起きない    |
| <input checked="" type="checkbox"/> 耳鳴りがする時がある      | <input checked="" type="checkbox"/> 寝つきが悪く、眠りが浅い   |
| <input checked="" type="checkbox"/> 好きなものでも食べる気がしない | <input checked="" type="checkbox"/> ちょっとしたことイライラする |

いかがでしたか?この内の一つでも当てはまったら、ストレスが溜まっている合図なので、  
ご自身に合った方法で発散してください!

ネット検索もオススメ!より豊富な質問で、今のストレスレベルを測ってくれるチェックシートが簡単に見つかります!

ストレスチェック

## お手頃なストレス解消グッズは??



### 「HAND EXERCISE GRIPPER」

100円で手に入るストレス解消グッズ。  
まず、強く握るという行為自体が脳神経を活性化させる、怒りを解放することに繋がるなどの運動生理学的な根拠があります。さらに表面にはゴツゴツがついているので、握ると手のひらのツボが刺激され気持ちいいんです!

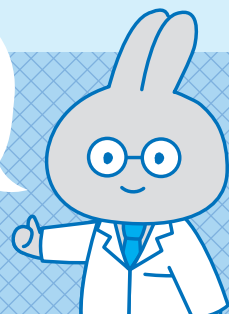


感触が気持ちよくて、クセになりました。渾身の力で握ることで、抱えてる不安やイライラもスッキリするような気がします!



※前ページ参照

五月病の特徴は「やる気が起きない」「眠れない」「不安や焦り」など、うつ病に症状に近いことです。ストレス社会と呼ばれる現代は誰が五月病になってもおかしくありません。そんな五月病の対策はとにかくストレスを溜め込まないこと! ぜひ「にぎにぎ」やツボ、ストレッチを日頃から取り入れてみてくださいね♪ 連休があけてもへっちゃら!という位のココロとカラダをつくりましょう♪



あなた様にキレイやゲンキの種をお届け!

今回は

キレイの種

# クマの種類と改善法について

クマにはいくつか種類があると知ってはいても、自分がどのタイプなのかイマイチ分からないですね(>\_<)今回はクマの種類と改善方法についてご紹介します!  
コンシーラー等のメイクで「隠す」ことも良いですが、どのタイプのクマなのかを知ることで種類にあった改善もしていきましょう☆

わたしのクマは何タイプ?

## クマの見分け方

\ CHECK! /

目の下の皮膚を  
少し伸ばすと  
色が薄く見える。



青黒いクマ

原因

目の疲れや冷え等の血行不良

改善方法

- 十分な睡眠や適度な運動
- 冷たいタオルとホットタオルを順に乗せる温冷パック
- 目の下をポンポンと軽く押さえるような目元マッサージ

\ CHECK! /

顔を上に向けると  
色が薄く見える。



黒い影のクマ

原因

皮膚のたるみ

改善方法

- アイメイク専用リムーバーを使う等、クレンジングの際に負担がかからないよう注意
- 上下左右真ん中としっかりと瞳を動かすイメージで目の周りの筋トレを行う

\ CHECK! /

皮膚を伸ばしたり  
上を向いても  
薄く見えない。



茶色いクマ

原因

色素沈着などが原因の可能性も

改善方法

- メイクの際やクレンジング時にまぶたをこする等の刺激を与えないよう注意
- UVケアを怠らない

## POINT クレンジングは素早くしてクマ予防!

アイメイクをしっかり落とそうと時間をかけてクレンジングを行うと目元の負担となりクマの原因になってしまうこともあるのでクレンジングは素早く行いましょう! (^o^)/



今回は  
ゲンキの種

キレイ+ゲンキのうれしいお声届きました!

# ファンファン 広場

毎日お客様からいただく嬉しいお声の数々をたっぷりご紹介!  
ぜひ参考にしてみてください!



□ ととのうみすとに出会って3ヶ月...

肌の調子がとっても良いです(〇〇〇)

毛穴も小さくなりました!!

ニキビ跡の赤みに悩んでいましたか

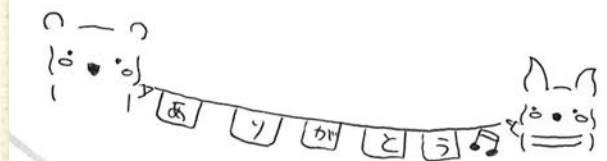
赤みもかなり減ってました。

もっと早く出会いたかった!!

とび、と思っていました

これから私の生活はこれだー!

と決めています



20代

掲載時お名前 ※ペンネーム可

まいたん様

まいたん様

20代

いつもお世話になっております。毛穴も小さくなり、  
ニキビ跡の赤みが減ってきたことで、お肌の変化を  
感じているだけに本当に嬉しいです♡「もっと早く  
出会いたかった!」と思っていなくて幸いです(〇〇〇)  
これからもまいたん様の笑顔が増えるように...♡

♡♡らぶたん様♡♡

いつもととのうみすとをご利用頂きありがとうございます!

肌をほめてもらえると、もっともっとキレイになりたい!

とスキンケアのやる気も増えますね♡

らぶたん様にこれからもHappyをお届けしていきます

ようスタッフ一同全力でサポートさせていただきます!!

生まれてから20年間、1度も「ケア」ということを

したことがなく、インスタグラムの広告を見て、

イチゴ鼻が気になっていたのを、試してみることにしました!

使用1回目、肌がサラサラスベスベになり、

3日目頃からメイクが完全に目立たなくなりました。

何事も3日ほろろのことが、肌キレイ女子になりたいの  
と思、たら続けられています。

使、たらきちんと結果になる「ととのうみすと」

最強です♡もうやめられません(3度)

最近バイト中にお客さんから肌キレイだね!と褒められ

回数が増えてモチベーション上がります。

今ほととのうみすとだけですが、他の商品も

試してみたいと思います。

これからも使用し続けます。

よろしくお願ひします。

スキンケア商品ありがとうございます♡



20代

掲載時お名前 ※ペンネーム可

らぶたん様

## ととのうみすと

使い方も  
ガイドブックも  
一緒に送って  
くださったので  
とてもわかりや  
すかったです♡

インスタやツイッターなどの口コミや  
広告で気になりだして、購入してみました。  
使用してから1週間た、たぐらいいから、

「あれ?なんか化粧のりが違うような...」  
と思いはじめました!!

黒ずみにすごい小巡りでいてすこしでも  
キレイにならな-と思って、このととの  
うみすとを購入しましたが、自分しかわか  
らないのですが、**確実にうすくなっているのが**  
実感できました!!

「カンペキ」には黒ずみはまだ消えていませ  
んが続ける事ですこしでもキレイになるので  
あれば、続けてみようと思います♡

とりあえずあと2ヶ月は続けてみ  
ようと思います☆



20代

掲載時お名前 ※ペンネーム可

ゆなな様

ゆなな様

いつもお世話になっております! とっても嬉しいお声を  
ありがとうございます♡ 黒ずみにも実感している  
とのこと、これからは同リの方からも気づいていただける  
ような美肌を目指していきましょう(〇〇〇)  
これからも、全力でサポートさせていただきます!!



お声ハガキをお送りいただいたお客様

うちん様、ミコ様、こう様、ポンさん様、  
いちごにいい様、みなま様、ma様、しお様、りり様、  
ポテト様、3児のおかあさん様、のん様、たいびん様、  
さとちゃん様、ぽんちゃん様、b様、hana様、うさ様、  
ゆめこ様、ゆなな様、まいたん様、こはるひより様、  
もんちゃん様、らぶたん様、yuri様

ありがとうございます!!

ととのうみすと  
吹きかけるだけで  
毛穴汚れを落とし、  
美肌菌で超するん美肌。

♡♡yuri様♡♡

いつも大変お世話になっております♡  
新しい化粧品を試すのはとても勇気がいりま  
すね...。そんな中でもyuri様にととのうみとを  
選んで頂けて本当に嬉しいです(〇〇〇)♡  
これからもたくさんキレイのお手伝いをさせていただきます♪

ととのうみとを使い始めて4ヶ月目です☆

すと毛穴の黒ずみには悩んでいましたが

1年前に大人ニキビになったからは、新しい  
化粧品を試す勇気が持てずにいました。

今回は30日間返金保証付だったので、

肌に合わなかったらすぐ諦めればよかった!!  
と気軽に挑戦することができました😊

まだ黒ずみは残っていますが、確実に薄くなっています。

そして口周りに、私の肌にも、もっさ感が戻り

ザラつきもなくなりました!!

本当に素敵な商品をつくり、頂きありがとうございます!!

これからも使い続けたいです!

いつもご質問のたびに3も  
お気に入ります♡



30代

掲載時お名前 ※ペンネーム可

yuri様

皆様からのお便り  
お待ちしております!

お声ハガキの送り方

定期便に同封しているハガキに  
思いのままを書いていただき  
そのままポストに投函してください。



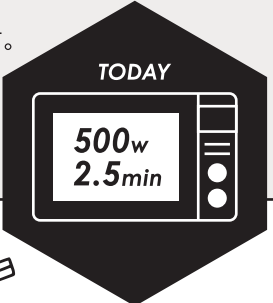
# fanfare COOKING

レンジだけで作れる 簡単レシピ!

夕飯にあと1品、お弁当のおかずにあと1品欲しい…。  
そんな方におすすめなレンジだけで作れる簡単レシピをご紹介します。  
ぜひぜひ試してみてください!



## 簡単!レンジだけでシューマイ



### 材料 約15分

- 生姜チューブ 小さじ1
- 塩 小さじ1
- こしょう 少々
- しょうゆ 大さじ1
- ごま油 大さじ1
- 片栗粉 大さじ1
- 豚ひき肉 220g
- 玉ねぎ 2分の1個
- シューマイの皮 15~20枚

### 作り方

- たまねぎをみじん切りにします。
- ビニール袋に、豚ひき肉、たまねぎ、★マークの調味料を入れよくもみ込む。
- シューマイの皮に2を包みます。耐熱皿に間隔を空けて乗せる。
- 皮全体に霧吹きをし、ふんわりラップをしてレンジ(500w)で2分半チンして完成です!

### POINT

私はこの撮影時、近くに並べてすべてが一つにくっついてしまったので、間隔を空けて置くように気を付けてください…。

「八百万の神」

ファンファレスタッフ長戸の、  
そういうえば  
こんなことが  
ありました…

嬉しかったこと、悲しかったこと、面白かったこと、失敗したこと…。  
映画や小説のようにドラマチックではありませんが、生活しているといろんなことがありますよね。  
このコーナーでは、ファンファレメンバーそれぞれの失敗談や共感できる「あるある!」エピソードをお届けします!  
毎月交代でファンファレスタッフのエピソードをご紹介しますので、ぜひご覧になっていただけたら幸いです!

「今日のエピソードは…  
そういうえば、こんなことがありました…」

「八百萬の神」

スタッフ 長戸

こんにちは!  
ファンファレスタッフの  
長戸です!

今日は私のエピソードを  
ご紹介したいと思います!

私は小さい頃から  
お化けや幽霊が大のニガテで…

ホラー映画やお化け屋敷を  
避けてきたのですが…

大学生の頃、友人に無理やり  
お化け屋敷に連れていかれる  
ことになりました。

大丈夫  
だって  
嫌だ!!

本当は  
嫌だ!!

お化け屋敷に連れていかれる  
ことになりました。

なんとか無事お化け屋敷を  
出たのですが…

ふう  
助かった…  
ちよと…  
かな…  
えっ!?

オア~  
キヤア~

私!  
ノースリープみたいにな  
ってるやん!

入る時!  
袖あったんやぞ!

書いてあったか!  
入る時に「袖が無くなる  
危険性があります」って!?

ごめん…  
バアア~ン!

書いてないやろうが!  
あんたは「袖もぎさん」か!?

「袖もぎさん」とは、  
民間信仰における神。  
袖を供えないと祟りにあう。  
供えないと  
最悪の場合、死に至る。  
※諸説あり。

私!  
ノースリープみたいにな  
ってるやん!

入る時!  
袖あったんやぞ!

書いてあったか!  
入る時に「袖が無くなる  
危険性があります」って!?

ごめん…  
バアア~ン!

書いてないやろうが!  
あんたは「袖もぎさん」か!?

「袖もぎさん」とは、  
民間信仰における神。  
袖を供えないと祟りにあう。  
供えないと  
最悪の場合、死に至る。  
※諸説あり。

友人には悪いことをしたなと思います…。でも、本人が嫌がることを無理やりさせるのもやっぱりよくないですね。せっかく一度きりの人生なんだから色々経験しなきゃとか、あとで振り返ったらいい思い出になるとか言いますが、嫌なものは嫌なのです。

## お客様最前線

ファンファレには大変有難いことにお客様から毎日たくさんのお声が届きます。  
わたしたちスタッフはお客様からいただく貴重なお声に対して、  
真摯に向き合い心を込めて対応させていただきます!

- Q 「ととのうみすと」を詰め替える時に注意点はありますか?
- A 洗わずに詰め替え用をお入れください。  
詰め替えはボトルの中身がなくなり次第、容器を洗わずに詰め替え用をお入れください。  
もし洗われる場合は、完全に乾いてからご使用ください。容器を洗ってお使いになる場合、洗った容器が完全に乾燥しないと、残った水の影響で菌などが繁殖し、品質を保てなくなったり本来の効果が得られなくなる可能性がございます。

みなさまのお悩みを解決させてください!!  
お悩みやご不便な点などありましたら、おハガキやお問い合わせからぜひお知らせください。  
あなた様からのご連絡をお待ちしております! 尚、お問い合わせの際は「お客様最前線」とご記入をお願いいたします!

ファンファレの

大切なあなた様へ

# 新しい仲間を ご紹介させていただきます!



こんにちは。ファンファレ店主の嶋崎です。この度ファンファレに新たな仲間が入りました。新メンバーもあなた様のキレイとゲンキを応援させていただくファンファレの一員として、少しでも身近に感じていただければと思い、今回は紹介ページを作成させていただきました! 新しい仲間の加わった新生ファンファレをこれからもどうぞよろしくお願いいたします。

なん り ゆ き  
**南里 友紀**

福岡県出身  
1992年  
7月20日生



## 🍷 モットー

何事も楽しむこと!

## 🍷 趣味

テレビ・映画鑑賞です。昔からテレビっ子で、最近ではハラハラする洋画にハマっています!

## 🍷 今欲しいもの

小学生の頃からキムタクのファンで、新しく出たアルバムが早く欲しいです!

## 🍷 私の性格を一言で言うと...

よく笑います!

## 🍷 今後の意気込み

まだまだ勉強の毎日ですが、商品と一緒に笑顔も届けられるような対応を心がけます。1日でも早く、頼っていただける存在になれるようがんばりますので、どうぞよろしくお願いいたします!

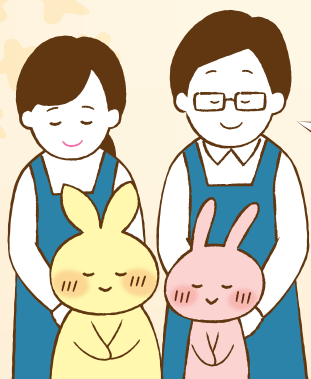
## 🍷 早くも頼もしい存在です!!

とっても賢くて業務を覚えるのが早く、早くもお客様係に無くてはならない存在です!!いつも穏やかで笑顔が素敵以上に、いつも真っ直ぐにお客様と向き合ってくれています(^\_^)



## 🍷 店主嶋崎より、大切なあなた様へ!

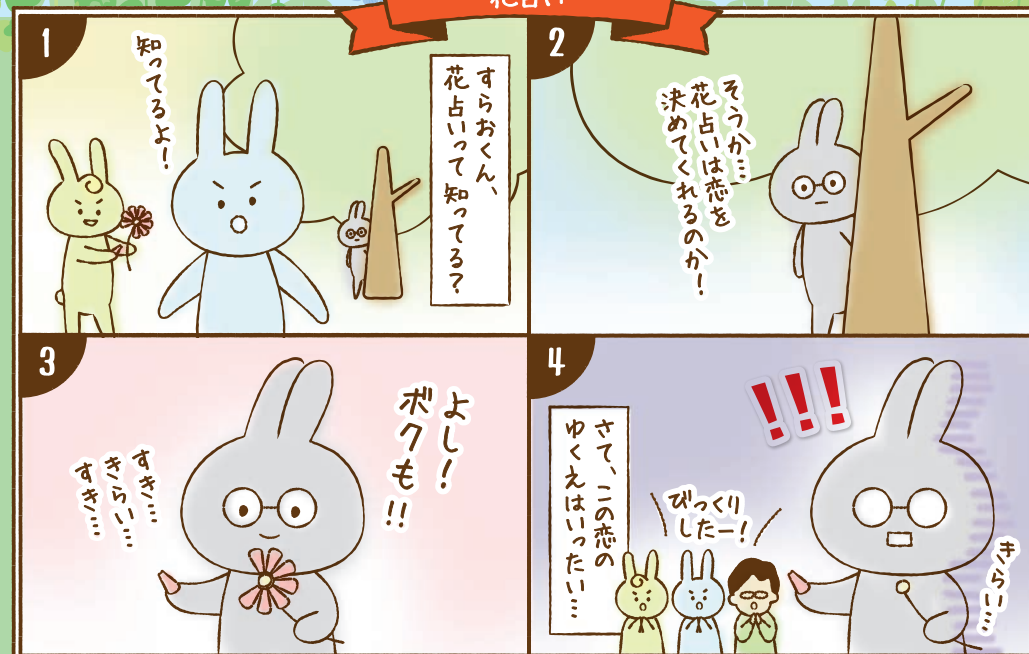
南里は見た目通りの印象でとてもやさしく、でも芯はしっかりしたものを持っていて、すでに頼もしい存在です。もちろん、まだまだ学んでいる最中ですが、きっとお客様のお悩みにも寄り添い、笑顔になれるお手伝いをしてくれることと期待しています! お客様のキレイとゲンキを応援できますよう対応させていただきますので、南里をどうぞよろしくお願いいたします。



たのしくて、ちょっぴりおかし

# すらびい劇場

花占い



登場人物

🐰 とこのうさん

博識だが恋に疎い。無表情だったが、恋に燃えて感情豊かになってきた。花占いをしたことを全力で後悔している。

🐰 すらお

とてもかっこいい男子。見た目によらずお花が好きで、中でもひまわりが大好き。

🐰 ぴかる

帰国子女でキザだけど、心優しい男子。花占いを最近知って、ハマっている。

🍷 意外と乙女なところもあるとこのうさんのまさか嫌いで終わってしまうとは...今後の発展に期待ですね!!

OSANPO DIARY



# すらびいお散歩日記

今月のお散歩の場所  
のこのしま  
能古島



私達と一緒にあなた様のキレイとゲンキを応援してくれる仲間、「すらびい」が、毎月お散歩に出掛けます。今月は、どこにお出掛けしてらっしゃるのでしょうか?

今回は、博多湾に浮かぶ自然豊かな島、「能古島」にやってきました!春には菜の花やマリーゴールド、夏にはひまわりといった四季折々の花や美しい海が見られ、さまざまな絶景に出会える場所なんですよ。アクセスは、福岡市姪浜の能古渡船場からフェリーで約10分と福岡の街から日帰りでもいそぎやすいので、福岡にお越しの際は、ぜひ立ち寄ってみてください!

