

長谷川朝子のアイデアノート



美しい肌を叶(かな)える方法

「合唱とピアノのための『花に寄せて』より
「てっせん・どくだみ」

星野 富弘 詩

花は自分の美しさを
知らないから
美しいのだからか
知っているから
美しく咲けるのだろうか

おまえを大切に
摘んでいくひとがいた
臭いといわれ
さらわれ者のおまえだったけれど
道の隅で
歩く人の足許を見上げ
ひっそりと生きていた
いつかおまえを必要とする人が
現れるのを待っていたかのように
おまえの花
白い十字架に似ていた



私の好きな花ドクダミを画家
で詩人の星野富弘さんが詠み、
新美徳英さん作曲で素敵な合唱
曲になりました。花の姿を本当
によく描いていますので、紹介
致します。

◆ ◆ ◆
40代の頃から、めっきりシミ
が多くなりました。冬になると
肌が乾燥して荒れます。そんな
時にいただいたドクダミ入りの
手作り化粧水。20年来この化粧
水を使っています。乳液も栄養
クリームも一切使いません。シ
ミは薄くなり、冬の肌荒れのト
ラブルも無くなりました。
これからドクダミの花の季節
です。簡単にできますので手作
り化粧水、作ってみてはいかが
でしょうか。花は化粧水に、葉
っぱは煎じて漢方に、時には花
瓶に飾って美しく。働き者のド
クダミです。

◆ドクダミ化粧水の作り方

【材料】ドクダミの花…50〜80g
ホワイトリカー…1・8ℓ
グリセリン…100ml



ドクダミの花と
ホワイトリカーを入れた物

ドクダミの花は一度にたくさ
ん収穫できませんので、花が咲
いたら、その都度摘んで冷凍庫
に保存して必要な分量をためま
す。

- ①密閉できるガラス瓶に、ドク
ダミの花とホワイトリカーを
入れる。
 - ②時々容器を揺すって中身をな
じませながら、冷暗所に2か
月置く。
 - ③きれいなふきんなどで、ドク
ダミの花をこしとる。
 - ④グリセリンを加えて、よく混
ぜる。
- ※ホワイトリカーの代わりに日本
酒でもOK。その場合、色のつ
いた瓶に冷蔵庫で保管。ベタベ
タ感がありますが、美白効果あり。
冬場は日本酒、夏場はホワイト
リカーと使い分けても良いと思
います。

◆冷水パッティング

もうひとつご紹介したいのが

長谷川朝子さん

福島市在住。声楽家・
ハーブ奏者。長谷川音
楽事務所、長谷川音
楽スクール代表。大学
講師やラジオのパーソ
ナリティー、福島民友新
聞連載「うたのふるさと
を訪ねて」を執筆。また、
全国の学校を回る演奏
活動、番組審議委員、コンクール審査員を
務めるなど多方面で活躍中。2013年に第
23回みんゆう県民大賞芸術文化賞を受賞。



HPアドレス <http://hasegawamusic.com/>

冷水パッティング。これも美肌
にすごい効力があります。

●洗顔後、水道水を流しながら、
200回ぐらい肌を冷たい水
で両手でパッティングする。

●何回叩いたか忘れてしまいま
すので、おでこの中心から左
右に20回ずつ叩いていきます。
2、3分ぐらいで終わります。

冬は冷たいですが、パッティ
ングの後、ほかほかと熱くなり、
肌はピンク色です。長く続ける
と、きめ細かな張りのある肌
になります。



ドクダミ化粧水と冷水パッ
ティングで、美肌を叶えてくだ
さいね！ 殿方もお試しあれ。