

日帰り国内旅&おでがる週末海外旅、完全保存版です！

S A V V Y

9
月刊サヴィ
2011 SEPTEMBER
580 Yen
savvy.jp
完全保存版

2011年7月23日発行・発売（毎月23日発行・発売）
1981年9月12日第3種郵便物認可 通巻410号

週末海外旅

関空から行く おでがる

くわしい
地図つき！

はじめての離島旅
沖縄・小浜島

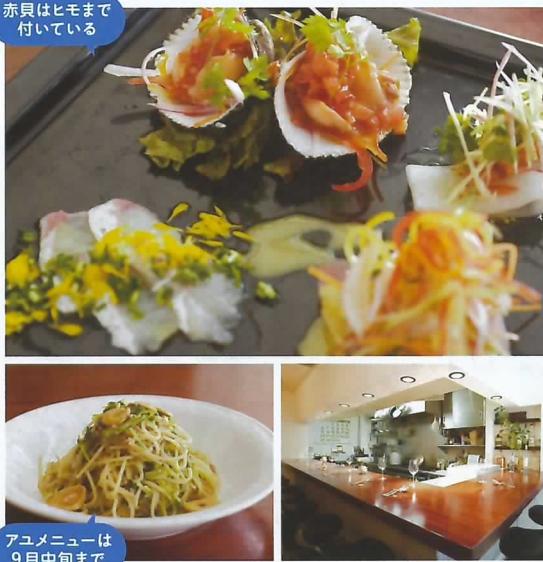
いますぐ行ける！
京都・三重・和歌山…
日帰りリピチ旅

知らなかつた！かわいい街
マカオ
2泊3日でたのしい
タイ・バンコク
今いちばん注目のリゾート
韓国・江原道
最新ショップを紹介
韓国・ソウル
大阪から3時間でラクチン
台湾・台北

途中で

御堂筋から千日前通を走ります!

すてきな雑貨屋さんとお魚がおいしいレストランに立ち寄る!



東欧の雑貨たちがやさしくお出迎え
チャルカ
☎ 06-6537-0830

ハンガリー、チェコをはじめ、ルーマニアやドイツなど旅するかのように巡り、そこで出会った雑貨たちを日本に。どれも温かみのある素朴な表情。店内では、旅と刺しゅうの本「ハンガリーのかわいい刺しゅう」の出版に合わせて、敷物2,100円など関連商品をディスプレー中。

大阪市西区北堀江1-21-11
山名ビル1F
午前11時30分～午後7時
(カフェは午後6時15分オーダーストップ)
火曜休み
<http://www.charkha.net>



約10回分、50g入り

花凜堂で買った快瘦茶2,000円はコレステロールなどが気になる人に。

アール・デコ建築の大丸心斎橋店本館。あのウォーリズの代表的建物。

ひと足おさきに大阪の街を走ろ!

大阪の街を舞台に市民の参加により開催される大阪マラソン2011。

10月大会本番を前にマラソンコースを巡ってみよう!

撮影/コーダマサヒロ イラスト/吉岡ユリ

堀江あたりをラン!

Vol.5

北堀江～南堀江

堀江あたりをラン!

アクセス ●地下鉄御堂筋線→心斎橋駅下車
●地下鉄四つ橋線→四ツ橋駅、なんば駅下車
●地下鉄長堀鶴見緑地線→西大橋駅下車



堀江あたり…見つけた!



eo光

大阪マラソン2011
オフィシャルスポンサー

大阪マラソン eo

検索

<http://eonet.jp/osaka-marathon/>



ハシログ
大阪マラソン公式アプリ

Android搭載スマホ、iPhoneのどちらにも対応

- 距離、時間、カロリーを管理!
- 走行中のルートを地図で表示!
- カレンダーで過去情報を簡単に管理!
- ハソコンと連携し、より詳細に管理!

「ハシログ」を無料ダウンロードして、スマートフォンと一緒に走りに行こう!





逃
汗でメイクが剥げちゃう!
シミ可愛い!



本誌編集P

不審者でも、難な銀行強盗(カメラマンK氏いわく)でもあります。日中走る場合は、日よけ付きのランニングキャップやスポーツサングラス、UV防止ウエアの着用を!

忘れずにと

ぬりめり~ぬり

たっぷりたっぷり

しっかり温めて

ままで日焼けしやすい場所を把握して

この逆三角形!

POINT!

首やうなじにも
忘れてしまいかつたけど、意外と日焼けしやすいのが、首や耳のうしろ、うなじ。顔と同じように、温めた日焼け止めをムラなく塗って。

部分的に二度塗り
温めた日焼け止めを顔全体にムラにならない

日焼け止めを温める
適量を手の甲または手のひらに出して、指先

よく伸ばす。同様に温めてから、日焼けしやすい逆三角形のラインに重ね塗り。

この逆三角形が重要
両方の眉尻から、それぞれの目尻、鼻先までを結んだ逆三角形。この部分が、顔の中で最も日焼けしやすい。塗り忘れ厳禁。

今月の記録
走った距離…2.1km
500mは不審者スタイルで走ってみました。

vol.12を終えて編集Pのつぶやき

「もしかしてこれシミ?」「こんなシワなかったよね?」…ひとり自分と会話。汗のかき過ぎでメイクが落ちて、毎年おでこと鼻だけ見事に日焼け。そんな悩み多き私が、今回、メイクを仕上げてからのランニング→そのまま一日を過ごして実感したのは、肌がずっとさらさらだったこと。そしてあの、独特の日焼け止め崩れがほとんどなし!まるで汗を弾く膜ができるような状態。今年の夏、私の中から「化粧崩れ」という言葉が消える。



教えてくれたのは
パーソナルスタイリスト
橋本和子さん
waco styling主宰。ファッション
やメイク、ヘアなど一人ひとりに
合ったスタイルをトータルで提案
する。自身もランナーであることか
ら、走る女性のためのメイクや
ファッショントレーニング、「ランニングビュ
ー」を提唱。数々の講演やイベ
ントも開催している。
<http://www.wacostyling.com>

←次回は大会準備!

走る! もやしそこが一念発起。 運動偏差値ゼロからのランニングライフ。

運動嫌いが
チャレンジ

大阪マラソンの開催も控え、さらに盛り上がるランニング。
「走って何が楽しいの…?」と疑念だらけだった編集Pが
その答えを見つけるべく実際に走る、汗かき連載。

撮影／コーダマサヒロ

vol.12 紫外線対策

夏のランニングは熱中症や水分補給にも注意が必要だけど、それよりも心情的に怖いのが、日焼けと紫外線! 汗で日焼け止めは流れ、ファンデーションはどろどろ…。そんな恐ろしい事態を避けるために、日焼けを防止し、崩れにくいベースメイクの方法を教えてもらった。

日焼け止めを塗るときのコツ

日焼け止めを塗ったつもりなのに、焼けてしまった…。それは汗による崩れが原因。上手な塗り方を覚えて、きちんと日焼けを防止しましょう!

崩れないベースメイク

ベースメイクにひと手間加えるだけで格段に崩れにくくなります。ランニングのときだけでなく、夏場の普段メイクにも役立つので、ぜひ活用して。

ランニング中

走っている最中は、メイクのことは考えられません。ただ、汗の拭き方だけは注意が必要。メイクの崩れ防止だけでなく、肌のためにも気をつけて。

アフターケア

日焼け止めやファンデーションを重ね塗りし、汗をたくさんかいた肌にはやはり負担がかかっています。健康な肌のため、丁寧なアフターケアが重要です。

途中で

すてきな雑貨屋さんと
お魚がおいしいレストランに

赤貝はヒモまで付いている



アユメニューは
9月中旬まで

東欧の雑貨たちが
やさしくお出迎え
チャルカ
☎ 06-6537-0830

ハンガリー、チェコをはじめ、
ルーマニアやドイツなど旅する
かのように巡り、そこで出会った
雑貨たちを日本に。どれも温か
みのある素朴な表情。店内では、
旅と刺しゅうの本「ハンガリー
のかわいい刺しゅう」の出版に
合わせて、敷物2,100円など関
連商品をディスプレイ中。

大阪市西区北堀江1-21-11
山名ビル1F
午前11時30分～午後7時
(カフェは午後6時15分オーダーストップ)
火曜休み
<http://www.charkha.net>



心斎橋から少し西へ
入った北堀江、南堀江は立花通りを中心
に旬な服屋さんや
グルメな店が集まる
エリア。思わぬ所で小さくてすてきなお店
に出会えます。

川辺スペースに憩いの
渓谷リバープレイス



eo光
HIKARI

大阪マラソン2011
オフィシャルスポンサー

大阪マラソン eo

検索

<http://eonet.jp/osaka-marathon/>