



Raytenor  
academy

奈津子先生

毎日のルーティーン  
BOOK





## 起床時

朝一番にするのは、カーテンを開けて朝陽を浴びながら、小さめなコップ一杯のお水をゆっくり飲みます。

## 朝

朝も3分でもいいから湯船に浸かります。洗顔もお風呂場で。出てきたら余程時間に追われているとき以外は、センシティブマスクやリッチマスクなど何らかのシートパックをしながら、猫達のおトイレ掃除とご飯やりタイム&床掃除などをしながら忙しく時間が過ぎていきます。朝ご飯用の手作りスムージーを作って出勤準備です。





## 昼

出勤したらスムージーを朝ごはん代わりにちょっとづつ飲み、お昼は案外適当です。（社長弁当が早く復活しないかな～）

## 夜

毎日帰りが遅いので、晩御飯は 2 種類くらいのボリュームサラダがメインです。最近のお気に入りドレッシングは、バルサミコ酢とオリーブオイルとハチミツだけのシンプルなもの。そこにディルやナッツやフライドオニオンなどを混ぜるとデパ地下の味になるのでごくお気に入りです。そして、一日の楽しみは、ワインです♪  
（なんだかんだ言って毎日飲んでます）





## お風呂 タイム

私は長風呂は苦手なのですが、なるべく長く入れるように浴室は電気を消して、入浴剤に炭酸泉やバスソルトを入れて香りで楽しめるように工夫はしています。（があまり長く入ってられない）

## 就寝時

うちには保護猫が 5 匹もいるのですが、それぞれ性格が違って特長があって面白いんですね。そのうちの 1 匹、一番の古株「トラちゃん」は私が寝るのを寝室の前で待っているんです。だからトラちゃんだけは特別寝室で一緒に抱えて寝てます。トラがゴロゴロ言ってるのを聞いてると深いリラックスと共にいつの間にか眠りについていきます。（そして朝までずっとそこから動かないトラちゃんもすごいです）





## 外出時

普段は 10 分の車通勤ですのでメイクはファンデインにプラチナパウダーを乗せるだけですが、外出時はファンデインの次にしっかり UV ブロックを重ねます。更に必須アイテムはファンデオン！一年を通してマストアイテムです。一カ月に 1～2 本使います。真夏はサンカットスプレーに切り替えて日焼け対策を強化してます！

## 落ち込んだ時

無理に気を紛らわせようとしないで、淡々と映画やドラマを見る。前向きになる映画に巡り合えたら、そのうち忘れてるのでラッキー。





## ハッピー な時

お休み前はだいたいハッピーです（笑）明日はゆっくり起きて～ゆっくりお風呂に入って～猫達とまったり時間を過ごして～母親に電話をして～映画を観て～などなどゆる～い計画を立ててる時が小さな幸せを感じます。

## ご褒美

美味しいワインとシャンパン。そして美味しくて雰囲気の良いフレンチレストランでお食事が出来たら超ハッピーです♪





Raytenor  
academy

「美」に向き合う。

自分自身に向き合う。

あなたのその勇気、その一歩を

レイテノールアカデミーは心から応援します。

