



サッカーに興味があったのですが、女子サッカー部はなく、その次に好きなソフトボール部に入部しました 🏆
弱小チームでしたが、もっと上手になりたいと、部活後も夜公園に集まってみんなで練習したりと、ソフトボールに夢中でした。今では懐かしい良い思い出です 😊
良い仲間に出逢えた青春です ★

店長 木村 育代



叔父の勧めで小学生の頃から始めたソフトボールを、中学の部活でも続けました。
県内でもけっこう強く、最後の年は県大会で3位という成績を残せたことは、今でも誇りです ✨
ソフトボール日本代表が、北京、東京と二度の金メダルを取った瞬間は感動で号泣でした 🏆

テクニーク 周東 千幸

Flower からの お知らせ

ジメジメ時期 湿気対策

ジメジメ真っ盛りの今、髪の毛のストレスが色々とおもいます。少しでもストレスがなく過ごせますようにお伝えさせていただきます。

みなさん、洗面台の前で暑さと湿気と戦いながら髪の毛を乾かしていませんか？

なかなか乾かないですし、地肌から汗は出てくるし 😡 時間はかかるしイライラしてきて、

最終的にはもうや〜めた。 次の日は直しようのない髪に・・・これやりがちです。

20年以上前でしたら問題なかったでしょうが、今の日本の暑さと湿度では無理があります 😞

熱中症のリスクもありますので、**ぜひエアコンの効いた涼しいお部屋で髪の毛を乾かしましょう。**

除湿機や扇風機などもあれば更に良いです ☺

良いことだらけです

- ★早く乾く
- ★うねりも広がりも出づらく
- ★ダメージも最小限
- ★ヘアスタイルのキープ力も良い
- ★ストレスの軽減



扇風機では、髪を乾かさないのでくださいね。ドライヤーの温風でないとうまくまとまらず艶も出ません 😞



Beauty Info.

日焼け止めの前に

美しい肌を保つために、日焼け止めは必須アイテム。ただし、**乾燥した肌に直接塗ると皮脂崩れの原因になる**ので、**日焼け止めを塗る前には、たっぷり肌を保湿してあげることが大切**です。

化粧水や乳液でうるおいを与え、肌に馴染むのを待ちましょう。ベタベタしなくなったら、日焼け止めを塗っていきます。**体も同様に、保湿してから塗りましょう。**

洗顔は予洗いから



洗顔料を乾いた肌に直接つけると肌を刺激したり、洗顔料をのばす際に肌をこすってしまったたりすることがあるので、まず、**水やぬるま湯だけで軽く予洗い**しましょう。予洗いすると**洗顔料も馴染みやす**くなります。

お手軽レシピ ニューヨークチーズケーキ

- ① ケーキ型の内側にバターを塗って強力粉をはたく。型の底の外側にアルミホイルを巻く。➡② ビニール袋にクラッカーを入れて麺棒を転がして砕き、ケーキ型に敷く。
- ③ ボウルにクリームチーズ 200g、溶かしバター 70g、砂糖 70g、ヨーグルト 50g、卵 2個、薄力粉大さじ1、レモン汁大さじ1を滑らかになるまで混ぜて、ケーキ型に流し込む。
- ④ 天板にバットを置いて湯を張り、ケーキ型を乗せて 160℃で 50 分蒸し焼きにする。



投稿募集!

皆様からの投稿をお待ちしています。可愛いお子様やペットの写真、オススメのお店など、簡単な記事にお写真を添えてお寄せください。もちろん匿名でも結構です。お待ちしております。詳しくはスタッフへ。