



開運とは知らなかったですが、靴磨きです！初めて靴磨きしたのは高校の時サッカーのスパイクシューズを磨いたのが初めてでした。ピカピカになるのがとっても気持ち良く、それ以来靴磨きが好きになり、特に仕事用の革靴はピカピカに磨きます😊 今年は開運習慣を増やしたいと思います！

店長 木村 育代



毎月、月初めに神社にお参りに行っています。無事に過ごせた一ヶ月の感謝と、新しい月も無事に過ごせるよう祈ります。神社は空気が清々しくとても気持ち良いです！背筋がピンとしりセットされます。あとは、お花をキッチンに飾っています。お花があると気持ちよく過ごせ、癒しにもなり心が落ち着きます😊

テクニーク 周東 千幸

Flower
からの
お知らせ

冬はなぜ髪が傷むのか？ 対策は？

冬になると髪が広がりやすくなったり、ゴワついたりするという人が増えます。

これは空気の乾燥によるもの。冬になると肌が乾燥しやすくなるのと同じように、髪の毛の内部からも水分が奪われていきます。湿度が60%を下回ると、肌や髪から水分蒸散が激しくなり、乾燥を感じやすくなると言われています。

必要な水分量が下回ると、髪の毛の内部のタンパク質などが低下。

それに伴い、髪の毛の表面を覆っているキューティクルの状態も悪くなります。

キューティクルが乱れると髪表面に凹凸ができるため、摩擦が発生します。

この摩擦は、嫌な静電気を発生させる原因となり静電気が発生すると髪が傷むので、さらに摩擦が起こりやすくなり、髪の毛のダメージを加速させてしまうことにつながり

"負の連鎖"となってしまいます。

乾燥対策は何をする？

保湿ケアをする

- 洗浄力の強すぎないアミノ酸系のシャンプーにする。
- コンディショナーをトリートメントにして保湿力をあげる。(毎日トリートメントしても髪に悪いことはないです。)
- 保湿力の高い洗い流さないトリートメントをドライヤーの前に付ける。
- 保湿力の高いスタイリング剤を付ける。(1日に何度も重ね付けしても良いです。)

ダメージを防ぐために

- 髪を洗うときのシャワー温度を38度以下にする。
- 湿度が下がらないよう加湿する。
- エアコンの風が髪に当たらないようにする。
- 濡れた髪は早めにドライヤーでしっかり乾かす。(目安：ショートヘア15分)



毎日続けることで
冬のダメージから髪を守ります。
ぜひ皆様お試しくださいますませ★

お手軽レシピ チーズフォンデュ (4人分)

- ① ウィナー・ブロッコリー・じゃがいもなどの具材は茹でておく。フランスパンは一口大に切る。
- ② ピザ用チーズ 200g に片栗粉小さじ2杯をまぶしておく。
- ③ 鍋 (フォンデュ鍋か土鍋) の内側にニンニクの切り口をこすりつけて香りをつける。
- ④ 白ワイン 100cc を鍋に入れて火にかけ、沸騰させてアルコールを飛ばし、弱火にして②を溶かして、①の具材をつけて食べる。



おいそろー!

