



**ハリー・ポッターシリーズ**  
映画を一通り見て大ファンになり、その後やっぱり原作を読みたいと思ったのですが、なかなかのお話の長さに躊躇して、オーディブルという、プロのナレーターによる朗読でハリー・ポッターをみつけ楽をしてしまいました 😊 大興奮!! やはり原作ですな〜 ✨ 映画もまた違って見え、見始めたら止まりません 😊

店長 木村 育代



**名探偵コナン** ♡ 20年以上のファン歴です 😊 コナン君の天才的な頭脳に惚れ惚れしてしまいます。何度見ても飽きずに見ていますが、なんとその数 1000 話以上 📖 とんでもないです!! それは飽きないでしょうね 😊 そして今現在も継続中。素晴らしいです ✨ これからもコナン君に癒やされたいと思います 😊

テクニーク 周東 千幸



## この時期のお悩み、「花粉対策」



花粉は服や肌だけでなく、髪や頭皮にも付着してします。衣類の素材によっては、服よりも髪のほうが多く花粉がついてしまうこともあるとのこと。花粉がついた髪はパサつきやゴワつきを感じやすく、さらに顔などの肌にもふれることでトラブルを引き起こすことも多くあり、頭皮についた花粉はかゆみを引き起こし炎症につながることも

あります。髪と頭皮を花粉から守るためには、以下のポイントが重要になります。

### ①ブラッシング

花粉を長時間髪に付着させないと同時に、室内に花粉を持ち込まないように！花粉の季節はブラシを玄関に置いて、帰宅時には必ずブラッシングをすると良いとのこと。衣服にも花粉は付着しているので、必ず「髪をブラッシング → 服の花粉を払う」の順番で行いましょう。



### ②髪と頭皮の保湿

乾燥した髪は静電気を引き起こしやすくなってしまいます。すると花粉を引き寄せてしまい髪に付着する花粉を増やす原因にも。

頭皮も乾燥は花粉対策には大事なポイントです。頭皮が乾燥することで花粉に反応しやすくなる場合もあり、乾燥によるかゆみが引き起こされると、さらに頭皮環境が悪化してしまいます。

シャンプーは洗浄成分のマイルドなもので洗い、トリートメントで髪をしっかり保湿ケアしてあげましょう！アウトバストリートメント（洗い流さないトリートメント）なども併用して、たっぷりケアしましょう。

花粉対策 ♡ お試しくださいませ 🍷

## お手軽レシピ 🍴 鶏とポテトの塩バター蒸し (2人分)

- ① 鶏もも肉1枚とジャガイモ2個は一口大に切る。
- ② ブロッコリー1/3は小房に分けて蒸しておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱して鶏肉とジャガイモを炒める。
- ④ 水大さじ4、酒大さじ3、コンソメスープの素小さじ2、塩少々を加えてフタをして10分間蒸し焼きにする。
- ⑤ ブロッコリーを加えてさっと炒め、バター10gと塩胡椒を加えて火を止める。



美味しいよ♡

## 知っトク情報 洗濯物の取り出し方

洗濯機から、洗濯物を取り出すとき、衣類が絡まり合って団子状態になって取り出しにくい…ということはありませんか？絡まりを防ぐには、一つ一つ分けてネットに入れるという方法もありますが、ネットに入れていないものは、まず、バスタオルなど、大きなものを先に取り出しましょう。次に中くらいのものを取り出すと、最後に小物が残ります。