



私は4人家族なのですが、全員海が大好きで、昔は春に潮干狩り、夏に海水浴と、年2回海へ行っていました。一週間、朝から日が暮れるまでずっと海で過ごすんです。70代になった両親は、今でも毎年2人で海水浴に行っているんですよ(変わってますよね😊)あの頃みんなで見えた、西伊豆の夕日は最高でした〜。 店長 木村 育代



甥っ子がまだ小学生の頃、「沖縄の青い海を見せてあげたい」と思い、一緒に沖縄へ行きました。海でたくさん遊んで、甥っ子はとっても喜んでくれました。美ら海水族館では、大きな水槽に大興奮!ジンベエザメの圧倒的な大きさにびっくりしていた姿が、今でも鮮明に浮かびます。私にとって一番の海の思い出です(๑) テクニーク 周東 千幸

Flowerからのお知らせ

汗で髪が傷むって本当?

汗そのものは弱酸性ですが、放置するとアルカリ性に傾きます。すると、汗に含まれる塩分や皮脂が、髪の乾燥・ゴワつき・うねりを引き起こす原因に。さらに、頭皮トラブルやニオイにもつながるため、**こまめなケアが欠かせません!**



髪を汗から守る5つのケア

- ☑ **こまめに拭き取る** : 髪をこすらず、タオルやハンカチで優しく押さえる。
- ☑ **トリートメントで保護** : ヘアオイルやミルクで髪をコーティングし、汗や湿気をブロック。
- ☑ **帰宅後は早めに洗う** : 髪や頭皮の汚れを放置せず、優しい弱酸性シャンプーで洗い流す。
- ☑ **すぐにドライヤーで乾かす** : キューティクルが開いた一番デリケートな状態なので、すぐに根元から乾かす。
- ☑ **お出かけ前にも仕込む** : 朝、オイルなどで髪を保護しておく、さらにダメージを防げる。

Point!



実は、適度な発汗は新陳代謝や血行を促進し、頭皮環境を整えてくれる嬉しい効果もあります。**大切なのは「汗をかいた後のケア」**。正しいケアを取り入れて、夏も健やかな髪を保ちましょう!



知っつく情報

捨てるTシャツをストックしておこう

着られなくなって「捨てるTシャツ」は、切ってストックしておくで便利。

ちょっとした汚れは、ティッシュを使う代わりに、この切ったTシャツ(なるべく綿素材のものがおすすめ)を活用しましょう(油を拭いたりするのは発火の危険があるので避けてくださいね)。使った後は、そのままゴミ箱へポイ!ティッシュの消費量も減り、とても経済的です。★...★

お手軽レシピ キュウリのたたきあえ2種

- ①キュウリ1本は回転させながら全体をすりこぎ棒で叩いて砕き、手で適当な大きさにちぎります。→②ひとつまみ(小さじ1/4)の塩で塩揉みして5分ほど置き、水気をしっかり絞ります。
 - ③それを下記の「タレ」であえて出来上がり。
- その「タレ」のレシピを2種類ご紹介するので、食べ比べてみてください。

A) 鶏ガラだれ

ごま油小1・しょうゆ小1・鶏ガラスープの素小1/2・砂糖小1/2・すりごま小1

B) にんにくだれ

にんにく1片(すりこぎ棒でたたき潰す)・塩小1/4・ごま油大1/2



おいしそう!

BEAUTY NEWS

「肩の冷えは髪の大敵」

肩の冷えは頭皮の血行不良につながりやすいと言われています。冷房の効いた室内では、ストールなどを活用して肩や首の周りを保温しましょう。冷風が直接あたらないように気をつけて。



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。