



「実るほど頭を垂れる稲穂かな」
これを知ったのは松下幸之助さんの本で初めて知りました。

た。なるほど〜本当にすごい方だと感動しました😊
学ぶことを忘れずに、謙虚な姿勢で、人を敬うことを大事に。
そう思える人を私も目指したいなと、その時から好きなことわざになりました✨

店長 木村 育代



「亀の甲より年の功」
長年培われた経験は何にも代えがたく、ありがたい、尊重すべきだ

という意味。私もさすが年の功だねと言われるような、歳のとりかたをしたいなと思いました😊
「花より団子」も捨てがたい好きなことわざですけどね〜😭

テクニーク 周東 千幸

Flower

からの
お知らせ



まだまだ続く乾燥の時期 髪の乾燥対処法

《冬の髪の毛が乾燥する原因は??》

★**空気的水分が少なくなる**……髪や肌は空気中の水分を受けてうるおいを保つのですが、空気中に水分が少ない冬は十分に水分を補給できないため、乾燥してしまいます。

★**気温の変化**……気温が下がると全身の血管が収縮します。血行が悪くなると毛根や髪まで栄養が届かなくなり、栄養不足になりハリやコシがなくなり、乾燥もしてパサパサな髪になってしまいます。

★**暖房の影響**……表面の髪の毛の乾燥が目立つという人は、暖房が原因という人が多いです。暖房の風に当たることによってどんどん水分がなくなってしまいます。

★**シャワーの温度高めで髪を洗う**……寒い冬はシャワーの温度を高くしがち。熱い温度のお湯は油分を必要以上に流してしまいます。

対処法

- ①毎日使うシャンプー、コンディショナー、トリートメントは保湿の高いしっとり系を使う
- ②洗い流さないトリートメントは一日に何度かつけ、たっぷり保湿する
- ③ドライヤーでしっかり乾かす
- ④暖房の風を直接当たらないようにする
- ⑤お部屋の湿度を上げる
- ⑥シャワーの温度は 38℃
- ⑦水分を多めにとる（内側からも）
- ⑧血行をよくする（入浴、頭皮マッサージ、運動（ウォーキングなど））



今月のアイドル

蒼真くん
そうま 男の子3歳

おめめぱっちり
とっても可愛い😊



お手軽レシピ オイマヨチキン (2人分)

- ①鶏胸肉1枚を1cmのそぎ切りにする。
- ②①に塩少々と酒小さじ2を揉み込み、小麦粉をまぶしておく。
- ③マヨネーズ小さじ2、オイスターソース小さじ2、砂糖小さじ1、醤油小さじ1を合わせてタレを作っておく。
- ④熱したフライパンに油を引いて②を焼き、両面に焼き色がついたら、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤③のタレで炒め合わせて出来上がり。



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。