

らん む 蘭夢ニュース

蘭夢とお客様を結ぶ情報誌

第27号



編集・発行
株式会社河野メリクロン
蘭夢センター
〒779-3604 徳島県美馬市脇町大字北庄562-1
Tel. 0120-55-9614 Fax. 0120-55-9618
http://ranmu.jp

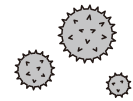
満開の桜の下を小さい体に大きなランドセルを背負い学校に通う1年生、
新しいスーツを身につけ少し緊張気味な新社会人の姿…微笑ましいですね。

新生活のスタートの月です。

花冷えの候、体調を崩さぬようお気をつけ下さい。



春は花粉症で困っている方もたくさんいらっしゃいます。



花粉症対策におススメの食品は、ヨーグルト・シソ・牡蠣・レンコン・人参・玉葱・にんにく・
生姜・パセリ・^{こうりい}柑類など……。今話題のトマトも良いようです。

また以前、新聞で花粉症には、「野葡萄」が効果があると書かれていました。野葡萄は、
北海道から沖縄まで分布している植物で、秋に全草を収穫して乾燥し、お茶にして飲むと
良いそうです。興味のある方は試してみてもはいかがでしょうか。

飲み物では、緑茶・^{てんぢや}甜茶・ドクダミ茶・ハト麦茶・そば茶・ヨモギ茶などのお茶類や豆乳・
青汁・赤ワイン・泡盛とかも花粉症対策に良いようです。これ以外にも色々あるかと思いますが、
少しでも症状が改善していけば良いですね。

髪に関するウワサ

ウソ? ホント? 第6回

ウワサ：パーマは美しい髪への敵?



【回答】

毛髪診断士：三笠 君代

これはホントです。

検証結果

○
ホント

パーマ液は、表面を覆うキューティクルを剥がし、髪の毛の内部まで浸透・作用
するものです。その為、髪の毛の奥の奥にまで刺激を加え、ダメージを与えます。

カラーは、種類によりますが「おしゃれ染め」「白髪染め」などは、『永
久染毛剤(蘭夢だより春号No.29-P12を参照)』の種類になります。色が抜けに
くく長持ちしますが、これは毛皮質と毛髄質のメラニン色素を脱色したうえ
で、毛髪の毛の内部に浸透して化学反応で色素を作るため髪へのダメージは避
けられません。

パーマやカラーを一緒にすると、髪に相当なダメージを与えるので、最低で
もパーマをしてから一週間は空けてカラーをすることをおすすめします。

募集

みなさまからのお便り、ご意見・ご感想、ご質問などなど、お待ちしております♪

ミニ情報

コースの途中ではフィッシュカツや鳴門金時、半田
そうめんなどの徳島名物も、ランナーの皆さんに
お接待として振られています。

今年は第5回記念大会
として4月22日に行わ
れ、ゲストランナーには
シドニー五輪金メダリス
トの高橋尚子さんが招か
れ、1万人のランナーと
一緒に春の阿波路を駆け
抜けます。



私たちのまち徳島・脇町とその周辺地域のあれやこれやをご紹介します。

脇町
だより

第二十七回 とくしまマラソン

徳島の春の風物詩となりつつある
のが、今年で5回目となる「とくし
まマラソン」です。

昨年は東日本大震災があり11月に開催されまし
たが、今年からまた春に行われます。

日本全国マラソン大会は数多くありますが、
中でもとくしまマラソンはランナーに人気の大会だ
そうです。制限時間が7時間とゆったりしている為、
初心者でも参加しやすいことと、大勢の人たちの沿
道での途切れない声援がランナーの方々の力の源に
なり、また参加したいと思われるようです。

モニター募集!!

育毛応援!!

先着
100名様

蘭とケールの青汁
(粒タイプ)

育毛には緑黄色野菜の摂取が大切

1ヵ月間、青汁を体験できるチャンスです!

◎その他こんな方にもオススメ

- ・食事に野菜が足りていない方
- ・便秘の方
- ・冷え症の方
- ・美容と健康を心がけている方
- ・ダイエット中の方



【応募要項】

- ・1ヵ月間、できる限り毎日青汁を飲んでいただける方
- ・終了後、簡単なアンケートにお答えいただける方

官製ハガキでご応募ください

50	779-3690	①お名前
(株)河野メリクロン		②郵便番号
青汁モニター係		③ご住所
		④お電話番号

<オモテ面>

<ウラ面>

※郵便番号をご記入いただくだけで住所はなくても届きます。
※モニター商品は、販売いたしておりません。

2月号のクイズの答え

赤門寺

編集後記

- 家庭小菜園で多種類の野菜作りをしています。
春から夏の野菜苗植えで忙しくなりそうです。桜間
- 新しい生活のスタートの月、
私も何か始めようと思案中です。三笠
- 春まっさかり! お花見、山菜狩り・・・等
お弁当を手外に出てみましょう。野田

- 「春眠暁を覚えず」
心地よい季節になってきましたね。大窪
- 我が家の年行事となった「とくしまマラソン」
今年も家族揃って応援に行きます! 楽しみ♪ 細堀
- 去年は香川の栗林公園へお花見に行きました。
今年はどこへお花見に行こうかな♪ 中野