

素敵な商品が毎月当たる！ プレゼントコーナー！

今月のプレゼント



抽選で
100名様

EM有機栽培新米 平成30年産ひのひかり(1kg)

「EM」とは人間や環境に役立つ、いわゆる善玉菌の集合体の事で、水・空気・衣食住を含む全ての環境を自然に近い健康な状態に戻すことを目的に開発されました。この【ひのひかり】は、当社社員がEM栽培で育てた無農薬・無化学肥料のお米です。四国のまほろばで作った美味しいお米を是非お召し上がりください。

応募方法

郵便ハガキでご応募ください

☐	779-3690	①お名前
10月号プレゼント係	蘭夢ニュース	②郵便番号
	(株)河野メリクロン	③ご住所
		④電話番号
		⑤ご意見、ご感想を一言お願いします。
		※お名前とお客様番号だけでも結構です。

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。

《応募の〆切り》 平成30年10月31日(水) 消印有効

※当選者は、発送をもって発表にかえさせていただきます。

皆様からのたくさんのご応募をお待ちしております。

編集後記



桜間 晴子

秋の味覚、さつまいもの鳴門金時は徳島の特産品でホクホクとしてとても美味しいです。



田中 ゆかり

秋の深まりを感じながら散歩するのが楽しみです。



猪口 智美

土づくりが大変ですが、今年こそチューリップの球根をたくさん植えたいです。



大島 幸世

洋食器をシリーズで揃えているところです。器が良いと料理が映えますね。



細川 典子

徳島特産のスダチ。肥満・糖尿病の予防・改善に効果が期待できると注目されています。サンマとの相性もバッチリです。



石川県のペンネーム「いしたて」様よりいただきました。

今月の川柳

蘭夢のご愛用ありがとうございます。
マッサージは垂直に押すことで
血の流れが良くなり、より良い効果が期待できます。
これからも続けて下さいね。

桜間 晴子

蘭夢センターからの
お知らせ

お送りする封筒に「蘭夢」などの文字の入ったPR文章を記載する場合がございます。
これらの文字が入っていない封筒でのお届けをご希望の場合は、ご遠慮なくお申しつけください。
フリーコール 0120-55-9614 受付時間：午前8時30分から午後9時 年中無休

2018年(平成30年)10月号

らん む 蘭夢ニュース

vol.103

編集・発行
株式会社河野メリクロン 蘭夢総合センター
編集責任者／森脇 千晴・土井 理香
〒779-3604
徳島県美馬市脇町大字北庄562-1
TEL.0120-55-9614 FAX.0120-55-9618
https://ranmu.jp

日中の暑さがいくぶん和らいで、夜は虫の鳴き声がにぎやかになりました。
皆さまお元気でお過ごしですか？

昼間はすがすがしい青空が広がり、高いところにある雲がよく見えるようになりました。夜空の星や月もとてもきれいに见えますね。

先月9月24日の十五夜にはお月見をされましたか？ 旧暦9月13日の「十三夜」にもお月見をする風習があり、今年の十三夜は、今月10月21日にあたります。

昔は十五夜の月は見るのに、十三夜の月を見ないのは「片見月(かたみづき)」と
いていたそうです。

また、十五夜の月は天気が曇りがちになることが多いのに対し、十三夜の月は
晴れてきれいに見えることが多いそうですよ。

ちなみに十三夜のお月見は日本独自の文化だそうです。秋の夜長にきれいな
夜空を見上げ、お月さまを眺めるのも風流ですね。

猛暑だった夏が終わり、朝晩に吹く風に深まりゆく秋を感じます。そして秋は夏に
浴びた紫外線の影響などで抜け毛が多くなる季節です。朝晩2回の蘭夢とマッ
サージをして、夏の頭皮ダメージを回復させましょう。



「継続こそ力なり」たっぷりのご使用で効果倍増のお声続出!!

知っていますか?

毛髪診断士がお答えします。

髪

第85回

生活習慣の
乱れによるくせ毛

のこと。

くせ毛の人の70%ぐらいが遺伝によるものだと言われていますが、生活習慣の乱れからくるくせ毛もあることをご存知でしょうか。食生活・睡眠不足・ストレス・過度なダイエットなど様々な影響が髪に出ると言われています。

改善策として十分な睡眠をとる・バランスの良い食生活・ストレスをためないなど、できる範囲で正してあげるだけでも効果があると言われています。くせ毛でお悩み方は、今一度生活習慣を見直してみるのはいかがでしょうか。

回答

毛髪診断士
西條 加奈子



📧 お便り紹介



千葉県のお客様より
おハガキをいただきました。



スタッフ
大島 幸世

素直にイラストをありがとうございます。蘭夢をお使い頂き
文房具を感じて頂けているようで私も嬉しいです。これからも
良いお手伝いを感じて頂ければと思います。大島幸世

阿波弁講座

vol.69

今月の阿波弁「もんできないよ」

意味:帰っておいで

阿波弁

正月には、もんできないよ

標準語

正月には、帰っておいで

まちがい探し

8月の答え



Q & A のコーナー

皆さまからいただきましたご質問にお答えさせていただきます。

Q 秋・冬の帽子の役割

A 帽子はファッション性の意味合いが強いのですが、本来は直射日光などの外敵要因から頭を保護するために被るものです。

秋から冬は、乾いた冷たい空気が頭皮や髪を乾燥させ、血行不良を起こします。その予防として、外出時に帽子をかぶることをおすすめします。帽子をかぶることで頭皮や髪が直接外気に触れるのを防いでくれます。

いくつかお持ちになって、その日の気分で、色、柄、デザインの違う帽子をかぶるのもいいですね。お洒落で、しかも頭皮や髪も守ってくれる帽子は秋も冬もおすすめのアイテムです。

毛髪診断士のつぶやき

秋のヘアケアにおすすめの食品

秋に抜け毛が多くなる原因として、夏の間の頭皮ダメージが考えられます。ダメージを早く回復させるために髪や頭皮に良いと言われる食品をご紹介しますので、ぜひ育毛ケアにお役立て下さい。

1. 緑黄色野菜

ホウレンソウ・ニンジン・かぼちゃなど、ビタミン類が多く含まれています。

●ビタミンA…皮膚や粘膜の乾燥を防ぎ、タンパク質が髪の毛や粘膜に生成されていくのを助けてくれます。

●ビタミンC…髪にいいと言われる、コラーゲンの生成を促します。

2. 栗

ビタミンB群は、新陳代謝をアップさせ、正しいターンオーバーを促します。栗の他にも、サツマイモやきのこと類、ごぼうなどにも豊富に含まれています。

秋のヘアケアの第一歩は、健康な状態の頭皮をつくることです。
毎日の食事に少し気をつけて、健康な頭皮づくりを目指しましょう。



募集 みなさまからの川柳やお便り、ご意見・ご感想、ご質問などなど、お待ちしております♪ みなさまからお寄せいただいたお便り、メッセージは、蘭夢ニュースに掲載させていただく場合がございます。