

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
30名様

あんみつ姫のぽん酢、 和風、ごまドレッシング3本セット

あんみつ姫シリーズのドレッシング3本セットです。すだちとゆずの香りが爽やかなポン酢、ノンオイルタイプの和風にはらん入り赤ワインを使用しています。ごまドレッシングには風味豊かなゴマとらん入り葡萄ジュースやオリーブオイルが配合されています。3種類とも沖縄宮城島のミネラル海塩ぬちまーすを使用した贅沢なドレッシングです。ぜひ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
4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

※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。

ウラ面

《応募のメ切り》
2020年4月30日(木) 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



篠原智美

過ごしやすい季節になりました。今年は新しいことに挑戦したいです。



田中ゆかり

ガーデニングの季節です。今年は寄せ植えにチャレンジしたいと思います。



佐竹美代子

暖かくなってきました。庭のチューリップがもうすぐ咲きそうです。楽しみです。



佐藤映子

健康法をご紹介します！ゴルフボールを2個使い椅子に座って足裏をコロコロします。血行がよくなりますよ！！



土井理香

愛犬との散歩コースに桜並木があります。いろいろな種類の桜があり毎年開花を楽しみにしています。



森本美千代

苺の美味しい季節ですね。毎年苺狩りに行くのが楽しみです。今年は何個食べられるかな？



頭頂は
ランムの精に
活気づく

今月の川柳

岡山県のペンネーム萩様よりいただきました。

「ランムの精」は、素敵言葉ですね。
萩様のように 皆様へ所にも
「ランムの精」が 訪れますように！！

土井理香

蘭夢センターからの
お知らせ

ご注文やお問い合わせ、文字の入っていない封筒でのお届けをご希望の場合は、こちらまでお願い致します。

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

2020年(令和2年)4月号

らんむ 蘭夢ニュース

vol.121号

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

全国の皆さま、こんにちは。春の陽気に心が弾む季節になりましたね。花が咲き誇り、蝶々も嬉しそうに飛び回っています。

さて4月は入学式、入社式を迎え新しい生活が始まる季節です。新しい制服に大きめのランドセルを背負った小学1年生は、嬉しさの中にちょっぴり恥ずかしさが見え隠れて、なんとも愛らしくて応援したくなりますね。

最近のランドセルは色やデザインが豊富でとても素敵です。実はランドセルの起源は江戸時代幕末までさかのぼります。将兵が持ち物を運ぶために背負う「バッグ」をオランダから輸入したのが起源とされています。その「バッグ」のことをオランダ語で「ランセル」または「ラヌセル」と言い、それが「ランドセル」になったそうです。

通学鞆として使われるようになったのは明治18年学習院初等科が始まりです。当初はリュックサックのような形でしたが、明治20年に後の大正天皇がご入学の際、内閣総理大臣の伊藤博文氏がお祝いの品として献上した鞆が今の形の原型と言われています。夢と希望がいっぱい詰まったランドセルにはこんな歴史があったのですね。子供たちが勉学に励み成長できる豊かで明るい未来が続くことを願っています。

皆さま、お天気の日はお出掛けする日も増えますよね。4月とはいえ花冷えといわれる寒暖の差が激しい季節です。手洗い、うがいを忘れずに体調管理には十分気をつけてお出掛けを楽しんでくださいね。



「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103回

湯シャンについて

のこと。

最近よく聞く言葉ですね。湯シャンとはシャンプー剤を使わず、お湯だけで洗髪をすることです。湯シャンは頭皮の皮脂を取り過ぎることはありませんので、皮脂量を適度な状態に保ちやすく、頭皮の乾燥にお悩みの方におすすです。

一日置きにシャンプー剤を使って洗って、シャンプー剤を使わない日は湯シャンをするといいいでしょう。

頭皮の皮脂の分泌が多い方や整髪料、ヘアスプレーを使う方は湯シャンだけで落とせない場合があります。汚れや皮脂が頭皮に残ると頭皮のトラブルに繋がりますのでシャンプー剤を使って洗い流しましょう。

回答

毛髪診断士
田中 ゆかり



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 髪にも影響を与える紫外線っていったいなに?

A 紫外線は目に見えませんが、太陽光の一部です。波長によってUV-A、UV-B、UV-Cに分けられ、髪の毛に影響を与えるのはUV-Bです。紫外線は可視光線(目に見える光)と同じで建物や衣服で遮断することができます。

紫外線が髪に当たると、髪の毛の乾燥や強度の低下、色素や光沢の消失などの影響を受けます。それは、髪の毛を構成しているケラチンというたんぱく質がダメージを受けるからです。

4月から9月は紫外線量の多い日が続きますので、これからの時季は日傘、帽子で紫外線対策をしましょう。

📧 お便り紹介



阿波弁講座

vol.87

今月の
阿波弁

「こうてくる」

意味:「買ってくる」

阿波弁

今日はケーキを
こうてくるわ

標準語

今日はケーキを
買ってくるわ



毛髪診断士がおすすめする 髪に良い春の食べ物

お花見のシーズンは、気持ちまで華やいでまいりますね。おでかけするにも良い季節です。

今回おすすめする春の食べ物は、そら豆です。そら豆には、髪を作るたんぱく質、頭皮の皮脂分泌を抑え新陳代謝を促進させるビタミンB2、体の維持や調整に欠かす事のできない鉄分が含まれています。鉄分が不足するとツヤのない、パサついた髪になることがありますので気をつけてください。

4月頃に収穫されるそら豆は、みずみずしく柔らかいので、塩ゆでしてそのまま食べたり、サヤごと焼く焼きそら豆、そら豆サラダのように、シンプルに調理するのがおすすめです。そら豆は皮にも栄養がありますので皮も捨てずに食べて下さいね。旬のそら豆は栄養価も高いので、積極的に食べるようにしましょう。



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。