

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

### あづまや製菓 金露梅 30個入り

徳島県の最高峰である剣山に自生している高山植物の「金露梅」という花をモチーフにして作られています。新鮮なミルクと黄身をたっぷり使った餡をチョコレートでコーティングした一口サイズのお菓子です。お茶、コーヒー、何にでもよく合うお味です。徳島の銘菓をぜひお召上がりください。

## 編集後記



田中ゆかり

断捨離継続中。年内には終わらせたいと思っています。



多賀千明

去年は紅葉を見に行けなかったで、今年はお気に入りのスポットを見つけに行きたいです。



猪口智美

小春日和の庭先で、紅葉を見ながら食べるお茶とお菓子がおいしいです。



藤本智子

ウォーキングを始めました。30分を目標にがんばっています。



逸原真弓

この冬はいろいろな鍋料理に挑戦しようと思っています。



## 応募方法

郵便ハガキでご応募ください

|                          |            |                             |
|--------------------------|------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 779-3690   | ①お名前                        |
| 11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。川柳も募集中です。 |

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。

## 《応募のメ切り》 2021年11月30日(火) 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。

## 今月の川柳

埼玉県にお住まいの  
エーデルワイス様よりいただきました。



朝晩の  
小さな作業で  
大きな成果

毎日のご使用で効果を実感していただきありがとうございます。これからも変化を楽しみながらご愛用くださいませ。

多賀 千明

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7時 年中無休

2021年(令和3年)11月号

# らん む 蘭夢ニュース

vol.140

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、大島 幸世  
〒779-3604  
徳島県美馬市脇町大字北庄562番地の1  
TEL.0120-55-9614 FAX.0120-55-9618  
<https://ranmu.jp>

北から吹く風に木の葉が舞い散る季節になりました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。11月7日は「立冬」です。立冬から2月3日の立春までが暦の上での「冬」になりますが、まだまだ「秋」という感じですね。

この季節になりますと、軒下に「干し柿」を吊るしているのを見かけるようになります。年末にお店で売られている干し柿はきれいに白い粉が吹いて、とても美味しいです。

しかし、子供の頃から慣れ親しんだ干し柿は、小さく縮んで黒くなった、甘くておいしいけれど非常に噛み応えのある自家製の干し柿です。「噛めば噛むほど味が出る」とはまさにこれ、と言ったところですよ。調べてみると、柿には栽培の「北限」と「南限」があり、干し柿にする渋柿の北限は青森県、そのまま食べる甘柿の北限は山形県・宮城県、南限は鹿児島県なのだそうです。寒さが厳しいところや、年中温暖なところでの柿栽培は難しいのですね。

さて、これから次第に寒さが厳しくなってきます。本格的な寒さを迎える前に暖房器具の点検やお手入れなどの冬支度をしておきましょう。また、バランスの取れた食事や寒さに負けない体力づくりをしたり、髪と頭皮のお手入れもしっかりしておいてくださいね。





# 「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122回

脂漏性脱毛症とは

のこと。

皮脂腺から分泌された皮脂は、頭皮の表面に皮脂膜を作り、頭皮の乾燥を防いでいます。洗髪の回数が少ないと、紫外線や大気中のほこりなどで皮脂が酸化し、常在菌が増えることがあります。そうすると頭皮のターンオーバーが短くなり、大量のフケを発生させたり、炎症や湿疹を伴う事もあります。また、酸化した皮脂は毛根にも影響を与えるため、成長期の髪が休止期に変えられて抜け毛が増えていきます。これが脂漏性脱毛症です。

頭皮の皮脂分泌が多い方は、洗髪をこまめにしたり、脂っこい食事を控えるなどしましょう。炎症がある時は、ゴシゴシ洗いはせず、優しく丁寧に洗ってくださいね。

※成長期…毛母細胞が活発に分裂し成長する時期

※休止期…成長が止まり、脱毛へと移る時期

※ターンオーバー…表皮や角質で起こる皮膚の生まれ変わりのこと

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 『プッシュタイプ』と『とんがりタイプ』の違いは何ですか?

A プッシュタイプは、上の部分を押しと吐出口から液がシュッと出てきます。毎回同じ量が出るので適量が分かりやすいというメリットがあります。蘭夢を初めて使われる方や、効果的に使いたいという方にお勧めです。

とんがりタイプは、容器を逆さにすると先端部分の穴から液がぽたぽた落ちてきます。指の力が弱い方でもお使いいただけるので、プッシュタイプが使いづらい方はとんがりタイプがおすすめです。また、付けたいところに正確に使いたい、少しずつ付けたいという方にもおすすめです。使い勝手やご都合の良い使用方法によってお選びください。

阿波弁講座 vol.106

今月の  
阿波弁

「もぶれる」

意味:まとわりつく

阿波弁

犬が喜んで足元にもぶれる

標準語

犬が喜んで足元にまとわりつく



📧 お便り紹介

和歌山県にお住まいのお客様より、  
ハガキをいただきました。

ユオの孫の成長が、  
一番の楽しみです。  
いつも、元気で、若々しい  
じいじでいたいと思って  
います。そのためにも、  
毎日の「らんむ」続けています。



スタッフ  
藤本 智子

お孫さんの成長、楽しみですね。  
これからも、蘭夢を使用して  
いただき、若々しい素敵なじいじで  
いらしてください。

藤本 智子

## 毛髪診断士がおすすめする 秋のお手入れ

これからの季節、外では冷たく乾いた風が吹き、室内では暖房の使用で空気が乾燥しています。その為、お肌も乾燥してカサカサしたり、粉がふいたり、乾燥からくる肌トラブルが多いですね。それは頭皮や髪も同じなんです。空気の乾燥は頭皮や髪の毛のうるおいを奪い、かゆみやフケ、切れ毛や枝毛、静電気を引き起こす原因となります。

このような肌トラブルを未然に予防するためにも、髪は優しく洗う、外出は帽子をかぶる、長時間ドライヤーの温風を髪に当てない、加湿器を使って適度な湿度を保つなどを心掛けましょう。



募集 川柳、ご意見、ご感想などお待ちしております♪ 皆さまからいただいたお便りは、蘭夢ニュースや広告に掲載させていただく場合がございます。