

春に芽生えた緑は深まり、雨に濡れて艶めく季節になりました。皆さまお元気でお過ごしでしょうか。梅雨^{つゆ}の晴れ間は太陽の光がまぶしく、本格的な夏が近づいていることを感じさせます。また、梅雨はお天気が不安定な為、気温や

湿度の変化に身体がついていかない日もありますが、体調には十分気を付けてくださいね。

さて、「梅雨」の漢字にも使われている梅は、シロップ、ジャム、梅干しなどに加工されます。

梅の実には「クエン酸」が含まれていて、健康促進や疲労回復に効果があると

言われていますので、これからの季節には積極的に摂りたい食品ですね。

また、梅雨が明けると庭に梅の実を干しているお宅をあちこちで見かけ

ます。最近では減ってきた光景ですが、田舎の夏ならではの

風物詩ですね。ちなみに梅、雨と書いて梅雨と読むのは、

梅の実が熟す頃に降る雨だからという説があるそうですよ。

これから暑い夏がやってきます。栄養バランスの

取れた食事と睡眠をしっかりとって、体力をつけて

おきましょう。



知っていますか? 髪のこと。

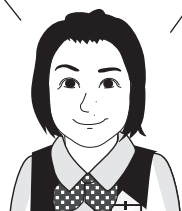
第129回

眼精疲労と薄毛

回答

毛髪診断士 西路 春代

お答えします!



眼精疲労が直接薄毛に繋がるということはありません。しかし、眼精疲労は首や肩回り、頭皮の血行不良を招きます。そうすると頭皮に十分な栄養が届きにくくなるため薄毛に繋がります。

パソコンや携帯電話を見たり、目を酷使する作業をする場合は積極的に休憩を入れて目を休めてください。また、目の周りのマッサージや目のストレッチ体操を取り入れて眼精疲労を予防しましょう。

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. 頭皮マッサージの時に気をつけることを教えてください。

A. 頭皮マッサージは、頭皮の緊張をほぐし、血行を良くするためにとっても大切です。

《マッサージのポイント!》

マッサージをする際には爪を立てないように、指の腹で行いましょう。指を軽く広げ、場所をずらしながら頭皮全体的に行いましょう。気持ち良いと感じる力加減で、無理のない程度にマッサージを行いましょう♪

押すマッサージで血流アップが期待できます。ぜひ蘭夢と一緒に続けてください。

募集・みなさまからの川柳やお便り、ご意見・ご感想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。

お便り紹介



神奈川県の特・M様より
おハガキをいただきました

私は現在、78才のオバサンが
長年蘭夢を使わせて頂き
おりや、髪のリニューアルが
つやつやして、友人にほめられる事
ありや、本当に感謝しております!!

ご友人にもほめてもらえる髪!
私共とても嬉しく思います。
「継続こそ力なり」ですね。
今後ともよろしくお願い致します。 尾形 若美



尾形 若美

アラジンの
ランプと同じ
蘭夢です



アラジンのランプと言え! ?
持ち主の願いが叶う魔法の
ランプですね!!
“ランム”が皆様の“ランプ”に
なりますように♪



坂本 真由

今月の川柳
ペンネーム ジャスミン様より
いただきました



阿波弁

講座 vol. 113

今日の阿波弁
「じいも」



意味 里芋

使い方 じいものコロッケはおいしいな。

標準語: 里芋のコロッケはおいしいね。

今月のプレゼント

抽選で
30名様

徳島産
煎茶、深蒸し茶各50g

当社のある美馬市脇町地区で作られた新茶です。
煎茶、深蒸し茶ともにまろやかなコクと深い味わいの甘みがあり
昔ながらの農家で親しまれた素朴な味わいです。

郵便ハガキで
ご応募ください



779-3690

(株)河野メテック
蘭夢ニュース6月号
プレゼント係

- ①お名前
- ②郵便番号
- ③ご住所
- ④電話番号
- ⑤ご意見
感想を一言

郵便番号を記入いただくだけで住所はなくても届きます!

応募〆切り: 2022年6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。
みなさまからのたくさんのご応募をお待ちしております。



松永 麻利子

紫外線が強くなってきたので、
今年こそは焼かないように対策を
しっかりしたいと思います。



西路 春代

6月はラベンダーの季節です。
色もきれいですが香りも落ちてき
ますね。



尾形 若美

田植えを終えた家の周りでは、
カエルたちの大合唱が始まっ
ています。



猪口 智美

梅雨になると
「挿し木は梅雨時期にする」
と祖母に教わったことを
思い出します。



坂本 真由

紫陽花と蛍の季節ですね。
徳島県でも紫陽花や蛍で
有名な場所がありますので、
今年こそ見に行きたいな♪

通販総合センターからのお知らせ

ご注文やお問い合わせは、こちらまでお願いいたします。

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