

和風月名で「長月」といわれる 9 月になりました。
皆さま、いかがお過ごしでしょうか。夜が長くなるこ
とを意味する「夜長月」が略されて「長月」になった
といわれています。

10月に近づくにつれて少しずつ秋の気配が感じられ
るようになりますが、まだまだ残暑が厳しいですね。こんな季節は「旬のもの」を食
べて元気に乗り切りましょう。たとえば、秋の味覚を代表する「サンマ」。塩焼きの
サンマに、徳島特産の「スダチ」をギュッと絞ると、さっぱりとして格別の美味しさ
です。サンマにはたんぱく質や、DHA や EPA などの不飽和脂肪酸、ビタミン類が豊富
に含まれています。また、スダチには疲れを和らげるクエン酸やビタミンCもたっぷ
りで、疲労回復にぴったりです。食のパワーで残暑を乗り切りましょう。

そして、9月の後半には「シルバーウィーク」と呼
ばれる連休があります。せっかくの連休なので、
美味しいものを食べに行ったり、きれいな景色を楽し
んだり、温泉でゆったり過ごすのもいいですね。私
どもの施設「あんみつ館」では、きれいな花々が
咲き誇り、皆さまをお迎えする準備を整えており
ます。お出かけ先のひとつとしてぜひ「あんみつ館」
へもお立ち寄りください。



阿波弁 講座

今日の阿波弁

「おじみそ」



意味

「怖がり」



使い方

阿波弁…うちんくの犬、おじみそやけん、
雷鳴ったら隠れるんよ。

標準語…うちの犬、怖がりだから、
雷が鳴ったら隠れるのよ。



毛髪診断士がおすすめする ラジオ体操

ラジオ体操は、13種類の動作で400種類以上の筋肉を使うことができる全身運動
です。筋力のもとより、手足を大きく動かしたりひねったりすることで血行が促進さ
れ、冷え性や肩こり、むくみの改善が見込めます。頭皮にも栄養や水分が届きやす
くなり、育毛にもつながるんですよ。

そして、リズムに合わせて体を動かすことで良い気分転換になり、ストレスの軽減
や集中力の向上など、たくさんの良い効果が期待できます。

皆さんも一日一回のラジオ体操で、元気に毎日を過ごしましょう。

募集・みなさまからの川柳やご意見・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

石川県のねこ大好き様より
おハガキをいただきました

最近シャンプー後、毛髪の抜ける
量が、心持ち減った感じが
します。今後、どうなるか、気がかりですが
楽しみ？が待ってるかも。

蘭夢の使用で抜け毛が減ったというお声を
いただき、ありがとうございます。私共も
励みになります。今後もきっと、
楽しみが待っていると思います。
これからも猫ちゃんとお元気に
お過ごしくださいね。



東浦雅美

今月のプレゼント

たいこう

太閤酒造場の純米酒3本セット
各180ml

抽選で
20名様

徳島を代表する観
光地、鳴門の渦潮と
祖谷のかずら橋、徳
島が誇る阿波踊りを
ラベルにあしらって
います。3種類の日本
酒を飲み比べてみて
下さいね。

※20歳未満の飲酒は法律で禁止
されています。



郵便ハガキで
ご応募ください



779-3690
蘭夢
ニュース9月号
プレゼント係

(株)河野メリクロン

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

郵便番号と宛名だけで届きます！

応募〆切り:2026年9月30日(水)消印有効

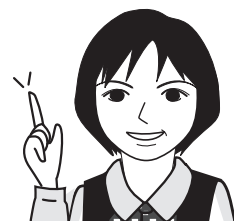
当選者は発送をもって発表にかえさせていただきます。
みなさまからのたくさんのご応募をお待ちしております。

知っていますか? 髪のこと。

パーマを長持ちさせる方法

お答えします！

回答
毛髪診断士 藤岡明美



パーマは、髪のパリュームを出したり雰囲気
を変えることができます。せっかくパーマを
かけたのですから長持ちさせたいですね。そ
こでパーマを長持ちさせる方法を5つ紹介し
ます。

- ①施術当日のシャンプーは控える。
- ②保湿や栄養補給に優れたシャンプー・トリ
ートメントを選ぶ。
- ③シャンプーは強くこすらずに優しく洗う。
- ④定期的に美容室でトリートメントをしてもら
う。
- ⑤シャンプー後はタオルでこすらず優しく水分
を取り、根元からドライヤーで乾かす。

正しいお手入れでパーマを長持ちさせること
ができますので、ぜひ試してみてくださいね。

編集後記

編集 株式会社河野メリクロン
発行 通販総合センター



大窪 史子

今年はぶどう狩りに行こうと思います。
美味しいぶどうをたくさん食べるぞ～



西路 春代

今月は「国民の休日」がありますね。国
民の祝日と祝日に挟まれた平日のことで
数年に1度だそうです。晴れるといいな。



藤岡 明美

もうすぐ秋のお彼岸。お墓参りに行き
ご先祖様に感謝します。



東浦 雅美

ろじ 露地すだちの収穫中です。外の作業なので
少しでも痩せたら嬉しいのですが...

※ハウスを使わずに自然環境のもとで育てたすだちのこと。

通販総合センターからのお知らせ

「使用チェック表」はご希望の方にお入れしています。
ご希望の方はフリーコールまでご連絡ください。

フリーコール: 0120-55-9614

受付時間: 午前8時30分から午後6時 日曜定休
ご注文やお問い合わせは、こちらまでお願いいたします。