

暑さも和らぎ、朝夕の涼しい風に少しずつ秋の気配を感じるようになりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。日中は夏の名残りで厳しい暑さが残る日もありますが、木々の葉音や虫の音色に、確かな季節の移ろいを感じますね。

さて、10月12日はスポーツの日です。スポーツを楽しみ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力ある社会の実現を願う日とされています。夏の暑さで体の



活動量や食欲の低下などで体力が落ちているので、少しずつ体を動かして体力を取り戻しましょう。運動は無理という方でもエレベーターを使わずに階段を使ってみたり、テレビを見ながら軽くストレッチしたりなど手軽にできる事で十分ですよ。また、各地でスポーツイベントが行われますので、お弁当を持ってイベントやピクニックに出かけてみてはいかがでしょうか。

朝夕の気温差も大きく体調を崩しやすいので、しっかり体調管理をして秋を満喫しましょう。

## 知っていますか? 髪のこと。

秋に抜け毛が多くなる原因

回答

毛髪診断士 藤川彩



季節の変わり目に抜け毛が増えることがありますが、その中でも夏の終わりから秋にかけての抜け毛は特に多いと言われています。秋に抜け毛が多くなる原因として「夏のダメージ」があります。夏の強い紫外線は、頭皮の乾燥や炎症を引き起こし、その結果、髪の成長が妨げられ、細毛や抜け毛を増やします。

また、冷たい飲み物や冷房は、全身の冷えを招き、秋に抜け毛を増やす原因になることもあります。

一刻も早く抜け毛を減らすために育毛剤蘭夢でお手入れをしてくださいね。



## 阿波弁講座

今日の阿波弁

「ちっか、こん」

意味 ちくわ、たくあん。

使い方

阿波弁…ちっかとこん、こうてきて。

標準語…ちくわとたくあん、買ってきて。

# お便り紹介

愛知県の竹内淳子様よりおハガキをいただきました

最近帽子をかぶらずにても  
髪の毛が気にせずになじみして  
毎日10分ほどしてマッサージを  
しております

髪に自信がでると、ますます  
おでかけが楽しみになります  
ね！これからもぜひマッサージ  
を合わせて続けてみてください  
ね。



岩崎美紀

## 編集後記

編集発行 株式会社河野メリクロン  
通販総合センター



三笠 君代

過ごしやすい季節になりました。  
夏の間は暑すぎて家の中で過ごす  
ことが多かったので、これから  
どんどんお出掛けしたいです。



岩崎 美紀

秋と言えば、もっぱら食欲の秋ですが、  
最近図書館の本を借りてきて読書の  
秋を楽しんでいます。



三宅 朱美

いつもの夜のウォーキングに「ジャパ  
ニーズウォーキング※」を取り入れて、  
より健康的な身体を目指します。



藤川 彩

重い腰をあげて断捨離を実行中です。  
使っていないものの多さにびっくりし  
ています。

※「ややきつい早歩き」と「ゆっくり歩き」をそれぞれ3分ずつ交互に  
繰り返す日本発祥の運動法

## 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。

# 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.** コンディショナーの使い方と目的は？

**A.** コンディショナーは、洗髪後に髪の水気を取り、毛先を中心になじませましょう。トリートメントとは異なり、髪になじませたらすぐに洗い流しても問題ありません。

コンディショナーの主な役割は、髪の表面を保護し、キューティクル（髪の表面を覆うウロコ状の薄い膜）を整えることです。シャンプー後はキューティクルが開きやすくなり、そのままブラッシングをすると髪の傷みや切れ毛につながる可能性があります。

コンディショナーで髪の表面に油分を補って、摩擦などのダメージから髪を守りましょう。

## 今月のプレゼント

抽選で  
20名様

三郷の梅干し (480g)

梅ジャム (140g)

徳島県吉野川市美郷  
地区は県下有数の梅の  
産地として知られ、  
地域一帯に約16000本の梅の木が植えられていま  
す。美郷地区で栽培されている梅は、果肉が肉  
厚で柔らかく、皮が薄いのが特徴です。今回は、  
小梅の梅干しと梅ジャムをプレゼントします。  
ぜひご応募ください！



郵便ハガキで  
ご応募ください

779-3690  
蘭夢ニユース10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10月31日(土)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。