# 住まいのかわら版

く発行>

FAX.0436-41-3099

0,0

で生き生きとした Vol.31 2023年5月号 (株)NHファシリティー 県市原市八幡海岸通1 TEL.0436-41-1078

髪の美しさを保つことで、

のお手入れ」です。 お届けいたします。今回のテーマは「髪 にするためのちょっと役立つ情報を みなさまに暮らしと住まいを快適

印象にもなります。

イな髪を育みましょう。 気になりますね。普段のケアでキレ だん強くなる時期、 寒暖の差が激しく、紫外線もだん 髪のパサつきが

# 予洗い&シャンプーで

うとすると摩擦で髪が傷む一因に。 肌を洗うことが一番の目的。手で泡立 ましょう。そもそもシャンプーは、地 半は落ちると言われています。シャ と、頭皮が乾燥する恐れがあり、 シャンプーをそのまま地肌につける ててから使いましょう。髪で泡立てよ すぎ、髪は優しくなでるように洗い ワーの水流を利用し、地肌をよくす つまり予洗いをすることで、汚れの大 湿疹

やフケの原因になります。 したらし、 シャンプーを適量取ってお湯を少 両手で空気を含ませるよう

## 丁寧に汚れを落とす

シャンプー前にシャワーですすぐ 記憶が落ちやすくなります。

がおすすめです。

洗髪前にはブラッシングをすることで、 髪の絡まりを解消し、シャンプー時の髪 の摩擦を軽減したり、洗髪中に髪が引っ かかって抜けることも防げます。

こすりすぎないように。パーマの形状 部の首の付け根付近も丁寧に。ちな みに、パーマの後、1週間は特に髪を くように洗います。耳の後ろや後頭 てから使いましょう。泡を頭に乗せた 地肌を指の腹でやさしく、円を描

が傷むおそれがあるので、 すすぎは念入りに。熱すぎると髪 40度以下

## 温&冷風で仕上げる-髪に栄養を与え

イプは、シャンプーとお湯をなじませ に泡立てます。泡立ちが穏やかなタ

注意を。最後にしっかりと流しましょ ると、毛穴詰まりの原因になるのでご 期待できます。ちなみに、地肌に付け うに整えることで、なめらかな質感が らで髪をはさんでやさしく撫でるよ 均一に広がります。また、指や手のひ ムで髪をとかすと、トリートメントが やすくなります。ここで、目の粗いコー の時間を置くことで、成分が浸透し 先からつけます。説明書にあるとおり トメントを適量取り、手で広げて手 てくれる効果が期待できます。トリー 髪に栄養を与え、ダメージを補修し シャンプー後は、トリートメントを

護してくれるものなので、髪の状態に コーティングし、キューティクルを保 コンディショナーは、髪の表面を

髪全体につけましょう。



がヘアオイル。ドライヤーの熱からも も良いですね。 よって、トリートメントの後に使うの パサつきが気になる際の強い味方

ら全体に伸ばして毛先や襟足、髪の 守ってくれます。洗髪後、水気を十分 内側などにつけます。手に余ったら、 に取ったら、適量を手に取り、手のひ

ヘアオイルは朝にもおすすめ♪紫外線 や乾燥から髪を守ってくれます。スタイ リング剤代わりに使っても OK です

ります。 整えながら全体をさらに乾かし、 めのところは、弱温風で乾かすと良い らないよう、小刻みに振りながら、 ~15センチほど離し、髪を持ち上げた クルが引き締まり、まとまりも良くな げに冷風をあてることで、キューティ ですよ。弱温風のまま、手ぐしで髪を かしましょう。前髪など、毛量が少な ます。ドライヤーの熱が1ヶ所に留ま り、かき分けながら、根元から乾かし 髪を乾かすときは、ドライヤーを 仕上 乾



頭の体操

間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが 5 箇所あります。 さぁ!チャレンジしてみてね!

#### イマドキTopics

#### 今話題のHOTなニュースをご紹介します!

#### 目薬のさし方

花粉症や仕事で目を酷使するときなど、目薬は心強いアイテムですね。そんな目薬の正しいさし方、ご存じですか? 瞼の上下をカッと開いて目にさすと、爽快な気がし



ますが、ちょっと違います。少し上を向き、下まぶたを手で少し開いて目薬をさしましょう。そして、上を向いたまましばらく目を軽く閉じ、目頭にある涙点から日薬が流れないようにして1分待ちます。目頭を軽く押さえるのも良いですよ。目薬をさした後にバチバチすると、目薬の成分が浸透しないまま流れてしまうので、おすすめできません。ちなみに、つい2、3滴さしたくなりますが、1滴で十分成分は浸透するそうです。また、2つの目薬をさす際は、最初の目薬のすぐ後にさしてしまうと、最初の目薬が流れてしまうので、面倒でも5分程度待つのが理想だそうです。

#### 花の花粉が服についたらどうする!?

花瓶の水を換えるときなどに、ゆりなど、花粉が 服に付くと焦りますね。まずは、手で払ったり、 ティッシュでこする、水で洗うことは NG です。 花 粉が服の繊維に入り込み、取りづらくなります。お すすめは、ガムテープを使い、粘着面にそーっと花 粉を移すように取り去ること。特にゆりの花粉はべ タベタしているので、少し乾燥させてからちょっと ずつ根気よく取り除きましょう。ほかに、掃除機で 吸うのもおすすめです。それでも残る場合は、意外 ですが日光にさらす!です。紫外線が色素を吸収す る力があるのだそうです。服によっては扱いに注意 が必要なものがあるので、気をつけましょう。ちな みに、ゆりはおしべの先についている葯(やく)を あらかじめ取り除くことをおすすめします。咲き初 めに「やく」を指で取るか、花が開き、花粉がつい た状態なら、ビニール袋に手を入れた状態で「やく」 をそっとつまんで軽く引くとすっと取れ、そのまま ビニールをひっくり返せば簡単に捨てられます。

#### 大丈夫? 野菜の気になる見た目

調理時、野菜の見た目に「あれ?」と思うことはありませんか? たとえば、小松菜や白菜の茎などに見られる黒い斑点。これは「ゴマ症」という野菜の生理障害



のこと。栽培時の天候不良や低温環境、肥料からの窒素の過剰吸収により野菜にストレスがかかり、色素(ポリフェノール類)が蓄積して出たものなので食べても問題ナシです。また、大根の断面に見られる青い変色。これは「ダイコン青変症」で、大根を収穫した数日後に根の内部組織に青色色素が生成される生理現象。20°0前後で発生しやすくなるそう。害ナシですが、苦みが出るので保存にはご注意を。ほかに、ナスの断面が茶色くなっていることが。ナスは寒さに弱く、冷蔵室にむき出しで保存したときなどに起こる低温障害。食べられますが栄養分や食味は落ちるので早めに食べましょう。

#### 便利・安全・安心!最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

### ・ 日々の暮らしをすっきり整える ライフアップ・ドレッサー[クレヴィ]





新しい日常の暮らしに寄り添った洗面ドレッサーが誕生しま した。モノをたっぷりしまえる奥行 560 タイプとコンパクトな サイズの奥行 500 タイプがあります。







詳しくは LIXILホームページを ご覧ください



写真・記事:株式会社 LIXIL

間違いさがし答え: ①女の子のズボンの長さ ②お父さんのメガネ ③女の子の背中にクッション ④後ろの紙パック→ペットボトル ⑤右のタンスの色が入れ替わってい



ご相談・お問い合わせはこちらまで

株式会社NHファシリティーズ 東日本事業部 建設部 建設グループ 〒290-0067 千葉県市原市八幡海岸1番地 TEL.0436-41-1078 FAX.0436-41-3099 https://www.mesf-refom.com



