

住まいのかわら版

手や髪をケアして明るい気分で過ごしましょう♪

お肌はもちろん、手や髪がキレイだと心がウキウキしますね。
お手入れをして健やかさを保ちましょう。

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「手と髪のお手入れ」です。

寒暖差が激しく、紫外線も強くなってくると、手や髪のコンドিশョンも不安定になりますね。そこで、さまざまなお手入れをご紹介します。

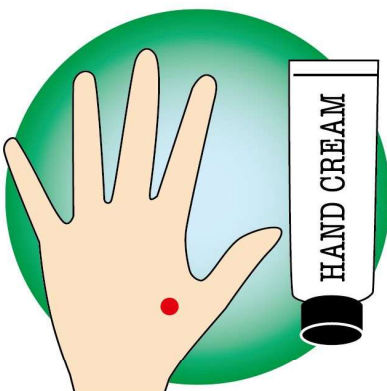
まめなハンドクリームと マッサージでしっとり♪

美しい手を保つためには、保湿が大切。手洗いをした後はまめにハンドクリームをつけることをおすすめします。ハンドクリームの説明書きにある量を、手のひらをすり合わせて温めると伸びが良くなります。手の甲をおさえながら全体に塗りま



お休み前は、ハンドクリームの前に化粧水などをつけてから塗ると、保湿力がアップします♪

リラックスしたいときはラベンダー、シャキッとしたときは柑橘系など、気分に合わせて違う香りのものを使い分けるのも良いですね。オイルマッサージもおすすめ。ハンドクリームと同じ感じで塗りながら、指一本一本を付け根から指先へ少し力を入れてすべらせながらマッサージしたり、ツボの「合谷（ごうこく）」を押すなどすれば、リフレッシュにもなります。



手の甲の親指と人差し指の骨が合流する側のくぼみが「合谷（ごうこく）」

パサつきはオイルや コンディショナーでケア

髪は、紫外線によって、特に毛先のパサつきが気になります。そこで注目されているのが、ヘアオイル。ツヤのある髪が期待でき、ドライヤーからの熱や、就寝中の寝返りや帽子を脱ぎ着するときなどによる摩擦から守ってくれるそうです。髪全体の半分の長さから毛先につけるのがおすすめです。



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から箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！

答えは裏を見てニャー



入浴後、タオルで水分を拭いたあと、ブラシでとかします。説明書きにある適量を手に出して両手でなじませ、髪の内側から指を入れ、毛先まで手ぐしでなじませましょう。

髪の外側や生え際、頭皮は、べたつきの原因になるのでやめたほうが良いようです。

洗い流さないトリートメントも良いですよ。タオルで水分をとった髪に適量を取り、毛先を手でつかみながらしっかりとなじませ、手に余ったものを手ぐしで髪全体につけます。べたつきの原因になるので、髪の生え際や頭皮にはつかないように気をつけましょう。

ちなみに、トリートメントとコンディショナーの違いってご存じですか？トリートメントは髪に栄養を与え、修復してくれるもの。コンディショナーは、髪の表面を保護してく



ヘアオイルや洗い流さないトリートメントは入浴後の髪の水分を優しく、しっかりとることで効果に違いが出ます！

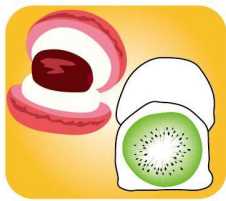


イマドキ・トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

タピオカドリンクの次は!?
注目のグルメ

人気がすっかり定着したタピオカドリンクですが、ほかにも人気のグルメがあります。たとえば、断面が萌える〜とフルーツ大福が人気。みかんやキウイ、ぶどうなどさまざまあり、白玉粉などで手作りでできる手軽さも魅力です。また、マカロンの中にクリームなどを挟んだ、豪華な見た目の「トゥンカロン」。韓国発のスイーツで、カラフルさもあって大人気。市販のチョコレート菓子などをプラスしてもかわいいです。さらに、スイーツの定番・プリンでも注目なのが「固めのプリン」。今までの流行はとろける食感など、やわらかめが人気でしたが、最近は昔ながらの固めがトレンド。どっしりとしてシンプルな見た目、懐かしさ誘うサクランボを乗せたり、生クリームを添えたり、カラメルがお皿にまでたっぷりかかったものなど、ビジュアルも楽しいですよ。



気づきにくいところのコリをほぐそう！

肩や背中のコリには気づきますが、その近くにある脇や腕なども意外とこっているもの。脇と肩甲骨、肩はつながっているの、脇もほぐすことで肩のコリも軽減されるそう。また、脇をほぐすことで、リンパの流れも促すことができます。脇に反対の手の親指以外の指4本をあてて、円を描くようにグリグリと刺激します。そして、そのまま腕を下ろして指を挟み、親指とともにゆっくりともみほぐします。ほかに、脇の後ろをつかみ、上下にずらしながら優しく揉むのもおすすめです。腕もコリがあると、肩にも負担がかかって肩こりにもつながるので、肩とともに、腕全体を外側と内側をもみほぐしましょう。お尻のコリも要注意。お尻がこると、腰痛の原因にもつながるそう。テニスボールなどをお尻のやわらかい部分に当てながら乗り、手で体を支えながらお尻でテニスボールを転がします。左右各 30 秒から 1 分程度で OK。痛みがあったら無理しないでください。



スチール製のワゴンが収納に重宝

大手北欧系雑貨店から火がつき、さまざまにみられるスチール製の3段ワゴンがいろいろ活用できます。たとえば、食料品や日用品のストック。基本、オープンなので物自体は隠れませんが、ワゴンのデザインがおしゃれなので、雑多に見えず、出し入れしやすいのが魅力。底が網目になっているものもあるので、野菜などのストックにも良いですよ。また、下の段にはリモコンや雑誌などを入れ、一番上の段には何も置かず、サイドテーブルとして使うこともできます。ほかに、一番上にはランドセルを置き、下に子どもの勉強道具をひとまとめ。キャスター付きなので、使う時だけテーブルのそばに移動するなど、リビング学習にも便利です。サイズの合うカゴで仕切ったり、マグネットのフックを組み合わせるなど、アレンジがしやすいのも良いですよ。



6月になりこれから【梅雨】になりますね。ジメジメと過ごしにくくなります。しかし弊社の高性能住宅は外の温度や湿度に影響しにくい住宅になっています。梅雨時期や真夏でも快適に過ごせます。もちろんですが冬も快適に過ごせます。高性能住宅の秘密その1は断熱材です。弊社で採用している断熱材は【スタイロフォームFG】という商品で断熱性能が非常に優れています。壁では5cmの厚みの断熱材を採用しています。5cmでも昔の断熱材より高性能です。また外張り断熱工法を採用しているので断熱材が途切れません。高性能住宅の秘密その2はサッシです。弊社で採用しているサッシは【樹脂サッシ】+【トリプルガラス】です。樹脂の熱の伝わり方はアルミの1/1000と言われています。なのでサッシの枠に結露はしません。ガラスはトリプルガラスなので当たり前ですが結露はしません。他の秘密はまた別の機会に…。住宅を高性能にすることで光熱費をしっかりと節約できます。永く住み続ける家ですから高性能住宅を選びましょう。

間違いさがし答え:①お父さんの帽子 ②お母さんの襟元 ③女の子の服 ④テーブルの上のお皿の数 ⑤テーブルの上のコップの形

ご相談・お問い合わせはこちらまで

㈲高建ハウジング
福島市成川字上谷地64-6
024-572-7020
<http://www.kouken-housing.jp>
kenichi@kouken-housing.jp