

# 生き生き とした髪に

みなさまに快適な暮らしを過ごす  
もらうためにちょっと役立つ  
情報をお届けします。

今回のテーマは  
「髪のお手入れ」です。



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

シャンプーを適量取ってお湯を少したらし、両手で空気を含ませるように泡立っています。泡立ちが穏やかなタイプは、シャンプーとお湯をなじませてから使いましょう。泡を頭に乗せたら、地肌を指の腹でやさしく、円を描くように洗います。耳の後ろや後頭部の首の付け根付近も丁寧に。ちなみに、パーマの後、1週間は特に髪をこすりすぎないように。パーマの形状記憶が落ちやすくなります。すすぎは念入りに。熱すぎると髪が傷むおそれがあるので、40度以下がおすすめです。

← 裏面へ



# 目指すは片付け上手

## 整理収納を習慣づけて、毎日快適な暮らし!

### 住まいの快適レポート

すっきりと整理整頓された部屋は、おしゃれだけでなく、心も豊かに。片付け上手になれるコツをつかんで、快適生活を手に入れましょう。

### 整然と片付けられた部屋には、メリットが満載!

- 物が見つけやすく、探し物に疲弊することがなくなる。
- 無駄な買い物をしなくなり、出費が抑えられる。
- 仕事や作業に集中できる。
- 料理や洗濯など手際よくこなせ、家事に費やす時間が減る。
- ハウスダストなどが軽減され、健康的。
- リラックスできて、穏やかに過ごせる。

片付けられない人の三大理由はこれ!?

なかなか物が捨てられない。

物の置き場所が決まっていない。

どこから手をつけていいかわからない。



### 目指せ、片付けの達人! 整理収納のコツ

#### キッチン

#### 使用頻度で配置場所を分ける

ほぼ毎日のように使用するお玉や菜箸、フライパンなどはすぐ取れる場所に。たまにしか使わない物は奥まった場所にしまいましょう。



#### 用途別にひとまとめ

たとえばパン作りの食材(小麦粉やイースト菌など)や計量カップなどの道具はカゴにセットして収納するだけで、時短につながります。

#### ストック食品や消耗品は収納エリア限定

醤油などの調味料をはじめインスタント食品、また洗剤やラップ類の消耗品は、一目でわかる場所に収納しましょう。在庫管理ができて無駄な買い物をしなくなります。

#### リビング

#### “使いやすい”を意識して、決められた場所に戻す

コンパクトなチェストを置いて、1段目はハサミやペン類などの文房具、2段目は薬や絆創膏などの医薬品というように分別。家族全員で、置き場所を把握して、必ず元に戻すことを心がけましょう。

#### 家族それぞれの専用収納グッズを用意

ソファやテーブルに、雑誌やおもちゃなどを置きっぱなしにしがちでは?バスケットなど各人専用の収納グッズ(見た目がおしゃれなもの)を用意して、すっきり片付けを。



忙しくて、時間がない人、片付けにストレスを感じる人は、家事代行などプロに頼んで、気持ちも楽にキレイな部屋にするのも一考です。



前月の問題 答え

答えは来月号で発表

### 頭の体操! 間違いさがしゲーム



左右で間違いが5箇所

