

Health

髪の乾燥を防ぎましょう



髪の乾燥の原因は、夏のダメージや季節の変わり目の環境によるとも言われています。ケアで髪の元気を復活させましょう！

洗髪後のタオルドライは？

入浴後のタオルドライは、しっかりしましょう。ただし、タオルで髪全体をゴシゴシ拭くのはNG！ 摩擦で髪が傷んでしまいます。まず、タオルで頭皮を軽くもみ込むようにして水気を拭きとり、髪は中間から毛先にかけてポンポンと軽くたたくようにして、タオルに水分を移していきます。

・洗い流さないトリートメントもおすすめ！
タオルでしっかり水を取ったら、洗い流さないトリートメントでケアをすると、ドライヤー後の仕上がりも上々ですよ！



手に取って伸ばしたら、毛先からつけ、髪の間、余った分を全体に。地肌にはつけないようにしましょう



ドライヤーは強温風で根元など全体の80%程度を乾かします。ドライヤーを下めに向け、髪を軽く手ぐしでとかしながら、弱温風で乾かすと、まとまりやすくなります。仕上げに冷風を使うと、余熱が冷め、ツヤが期待できます。

1年中降り注ぐ紫外線に加え、空気の乾燥も気になるこの季節。髪の乾燥はパサツキの原因になりますね。そこで、髪の乾燥対策をご紹介します。丁寧なケアで秋冬もうるツヤ髪を保ちましょう！

●頭皮にも化粧水！？

頭皮に潤いを与えることが大切。顔に化粧水をつけるように、頭皮にも化粧水をつけることで乾燥防止につながります。市販の水分・油分を整える頭皮ローションを取り入れてみてはいかがでしょうか。

●保湿性の高いシャンプーやコンディショナーを選ぶ

シャンプーやコンディショナーには、サラサラタイプとしっかりとタイプがよく見られますね。頭皮や髪の状態にもよりますが、秋冬にはしっかりとタイプが良いですよ。さらに、摩擦から髪を守るアミノ酸系のものがおすすめです。

Chottoいいかも

アイアンバーを活用しませんか？ 100円ショップでも手に入るアイアンバーは見た目のおしゃれさと丈夫さで人気！ 基本はネジで設置します。取り付け方次第で、いろんな使い方ができますよ！

■ いろんなものを吊り下げる



棚板の下に設置し、S字フックを組み合わせれば、マグカップなどを吊り下げられます。

2つを平行に設置すれば、ワイングラスも吊り下げられます！

天井に設置すれば、植物のハンギングに最適！



吊り戸棚の下に設置すれば、普段使いのアトマイザーをスタンバイできます！

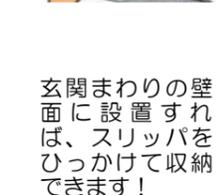
■ 壁面に設置する



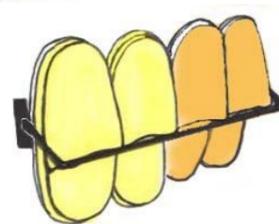
平行に設置すれば、タオルをひとまとめにできます。洗面室におすすです！



棚板に設置すれば、ストッパー代わりに！



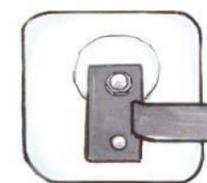
玄関まわりの壁面に設置すれば、スリッパをひっかけて収納できます！



ツルツルした面などは、ナット付きシールフックを使うと良いですよ！

■ ネジが使えないところにつけたい場合は

マグネットが使える場所なら、強力マグネットを数個組み合わせて使うことができます！



※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

かんたんレシピ

にんじんと春菊のナンプラーごま和え

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
<http://ryo-ri.net/>

にんじんと爽やかに香る春菊に、ごまとナンプラーのアクセントをプラス♪ 厚揚げがゴロッと入った、食べ応えのある一品です。



- ① にんじんはせん切りにし、春菊は葉を摘みとる。
- ② 厚揚げは両面を軽く焼き、食べやすい大きさに切る。
- ③ ①②を合わせ、白すりごま、ナンプラー、砂糖を加えて混ぜ合わせる。

※厚揚げは、強火で表面をカリッと焼くことで、香ばしさが出ます。
※ごまはいりごまよりすりごまを使用した方が栄養吸収も良く、具材にもなじみやすいです。

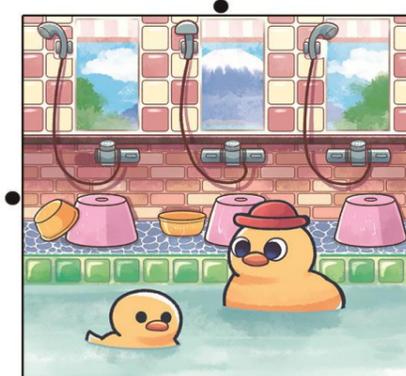
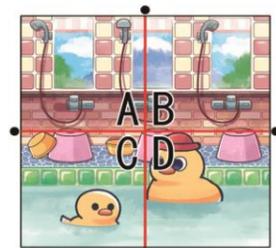
材料

(2人分)

- にんじん…中1本、春菊…3枝、厚揚げ…100g
- 白すりごま…大さじ1、ナンプラー…大さじ1、砂糖…小さじ1/2

間違い探し

左右のイラストで違う箇所が5つあります。左の表から間違いの多いエリアをアルファベットで答えてください。



答えは左下にあります。

LIXIL 住まいのことなら
リフォームショップ
須田建設
株式会社須田建設
須田建設一級建築士事務所
0120-71-7750
お気軽にご相談下さい



POINT

が貯まります

※2024年4月22日から
T-POINTはV-POINT
へ変わりました。

耐震補償付き
スーパーストロンク構造体
VALUE **バリュー**

これからの家づくりは
「安心基準」「耐震等級3」
相当で建てる住宅！

須田建設は耐震診断・耐震改修のできる会社です。

日本建築防災協会の『木造住宅耐震診断プログラム評価』を取得しているプログラムと
日本建築防災協会から発行されている一般診断法によるプログラムを使用し
木造耐震診断を行っています。



住まいのことなら
LIXILリフォームショップ

LIXILリフォームショップ限定

LIXILの
商品を使って
おトクに
リフォーム！

無金利
リフォーム
ローン
キャンペーン



0円
金利
毎月の負担を
軽減できます！

期間

2024年8月1日～12月27日

※予算到達次第キャンペーン終了となります。

お申込み分まで

最長60回(5年)の分割払いの場合

玄関ドア

月々 **10,000円** (工事費60万円を想定)

水まわり一式

月々 **66,000円** (工事費400万円を想定)

キッチン

月々 **30,000円** (工事費180万円を想定)

※写真はイメージです。実際の商品の仕様などにより金額は異なります。

開催内容

リフォームローン金利手数料を株式会社LIXILが負担します

開催期間

2024年8月1日～12月27日 ローンお申込み分まで ※予算到達次第キャンペーン終了となりますので、ご了承ください

対象

- ①LIXILリフォームショップの対象店舗にて工事契約をされた方
- ②2025年2月28日までに完了するリフォーム工事であること
- ③必須採用商品を1つ以上含むリフォーム工事であること
- ④リフォームされる対象工事全てにおいて、対象商品シリーズをご採用いただくこと

・支払回数6回～60回(6回間隔)・融資金額20万円以上500万円以下

※事前に提携信販会社(㈱オリエン特コーポレーション・㈱ジャックス)の基準による審査があります。



ご利用の場合は
条件があります。
右上の必要条件
を参照して下さい。

何の日？

11月3日は「ハンカチーフの日」

フランス王妃マリー・アントワネットが「国内のハンカチをすべて正方形にするように」という布告を夫のルイ16世に出させたことから、1983年(昭和58年)、マリー・アントワネットの誕生日である11月2日に近い祝日の11月3日に制定されました。
ハンカチの歴史は古く、紀元前3000年ごろ、エジプト古王国時代のダジュール王女の墓から麻のはぎれが発見されたことから、それがハンカチではないか、とされています。



タオルやシルクなど素材も豊富で、プレゼントに重宝しますね！

ハンカチを
プレゼントするときは

ハンカチは漢字で手巾(てぎれ)と書き、別れをイメージさせることも。とはいえ、色やデザインが豊富なので、プレゼントとして贈りたい気持ちもありますね。そんなときは、「これからもどうぞよろしく申し上げます」や「いつもありがとうございます」といった、縁が今後も続くようなメッセージを添えることをおすすめします。ちなみに、白いハンカチは、亡くなった人にかける白い布を連想させるため、避け方が良いでしょう。

お家に関する事なら何でもご相談下さい！出来る限り対応させていただきます。
定期的にブログも更新しています。
ホームページもぜひご覧ください。



須田建設 朝霞

墓石のお問い合わせはこちらです
(株)須田建設 石の久遠
0120-076-757