

手や髪をケアして明るく気分を過ぐまごせん♪

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、手や髪のコンディシ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します。指と指の間は両手を組んで上下に滑らせるようにして塗り、親指は意外と完全に塗れていないこともあるので、優しく塗りましょう。爪も親指や人差し指で軽くすり込むようにします。



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。さあ！チャレンジしてみてくださいね！

答えは裏を見てニヤー



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とり、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



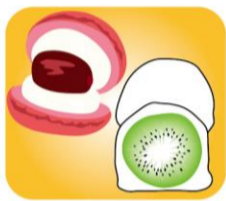
ヘアオイルや洗い流さないトリートメントは入浴後の髪の水分を優しく、しっかりとることで効果に違いが出ます！

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、最近で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ため、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付き、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オシャレなので、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。



専務取締役
忽滑谷 秀光

私たちは暮らし方をご提案する【水まわりマイスター】です。

リフォーム空間プランニング
水まわりマイスター

こんにちは。お施主様の笑顔が何よりも嬉しい忽滑谷です。私ども竹内木材工業株式会社は、家の骨組みから内装まで全てを知りつくしている木材・建材・住宅設備資材の総合販売店です。材木屋ならではの知識や強みを生かし『安全で心地よい住まいづくり』をキャッチフレーズに、リフォーム工事業を営んでおります。住まいのお悩みの解決や夢の実現など、お役に立てることがございましたら、お気軽にご相談ください。



工事担当
徳武 潤一

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。

20年4月発売 インテリア建材 造作材

『アクセントボード(マグネット対応)』

「磁石がくっつく」化粧ボード。だから、楽しくて、とっても便利!

A 気分や用途に合わせて飾るものを簡単にチェンジ!

短時間でチェンジOK!

釘や画びょうなどは必要なし。壁を傷つける心配もありません。

カラーバリエーション

フレッシュホワイト グレー ブラック ネイビーブルー ボトルグリーン

Sense Up Point
豊富なカラーバリエーションで、インテリアの差し色として空間をコーディネート。

B 家の中に掲示スペースを設けてスッキリ&おしゃれに。

大切な書類は指定場所があると安心。便利なおうえに見た目もキレイ!

アクセントボード(マグネット対応)は簡単施工!

POINT 1 カット・加工がしやすい!
木材と同様に丸ノコ・手ノコで切断できます。コンセントやスイッチ等がある場所でも設置可能です。

POINT 2 取り付けが簡単!
両面テープを接着剤による圧着工法。釘を使用しないため穴埋め処理も不要です。

POINT 3 床から天井まで1枚で
床から天井まで一枚のボードで貼ることができるため簡単かつスピーディに施工できます。
※天井高が2400mmまでの場合

<ご注意事項>
●常時水がかかる場所、極端に高温・低温・多湿になる場所には設置できません。
●内装制限を受ける場所には使用できない場合があります。本製品は難燃・準不燃・不燃には適合しません。

写真・記事：株式会社 LIXIL

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

安全で心地よい住まいづくり

竹内木材工業株式会社



リフォーム館 タケウチ

☎ 04-2953-4307

〒350-1335 狭山市柏原25番地



住まいのお悩み いつもお気軽に相談ください

リフォーム館
タケウチ



竹内木材工業株式会社
☎04-2953-4307