

## トピックス

- プロ術 基礎編
- キッチン大掃除
- たまにいくなら  
うまい店
- らしいよ掲示板

# 紅の橋通信

No. 5



みなさ〜ん！！ 師走ですっ！

### 今号はプロ特集

早いもので12月〈師走〉ですね。この『紅の橋通信』も5通目になりました。早いっ！

「楽しみにしてるよ」とか「大切にってるよ」など、嬉しいお言葉を励みに、私自身、楽しんで作成しております♡

最近、プロや仕上げの際に、ちょっとしたアドバイスをさせて頂く機会が増えました。これも、この通信を読んで頂く中で、これまでのご自身のやり方に疑問を持ち、質問して下さるお客様が増えたからかな？と感じています。嬉しい限りです！

そこで、みなさんに共通するプロのコツをお伝えしてみようと思います。基礎編です♪

裏面をご覧くださいね(๑)ノ

### 『マダム・イン・ニューヨーク』

観ましたか？ 最近まで公開されていた映画です。もう映画館では観れません。残念(；\_；)

映画の主人公はインドで暮らす主婦（超美人）のサシュ。家族を優先する古風な女性です。お菓子作りが上手で、インドの伝統的なお菓子（ラドゥ）は、近所でも評判で、注文を受けて販売するほど…

しかし、夫や子供達は、彼女を大切にしないんです(；\_；) 理由はインドはヒンドゥ語と英語が公用語なのに、彼女が英語を話せない…だから、バカにしてるんです。

そんな彼女がニューヨークに住む姪の結婚式に参列する為に、1ヵ月くらい前から、単身N.Yに行く羽目に！！ そこでも、英語が話せない事が原因で、傷ついた彼女は、誰にも内緒で英会話学校に通う事にするのです。

時は過ぎ…結婚式当日、スピーチを無茶ぶりされるところからが、彼女の大逆転劇！！

カッコイイんですっ！  
ほうほうほうほう！！  
そうきたか〜〜〜っ！！！！

って感じです。DVDになったら、是非！観てください！！  
超オススメですっ！



### やめた方がいいですよ…ホント！

前回、私の「抜け毛がヒドイ問題」についてふれました。あれから、更なる事件が！！

ある日、髪を洗っているとブクブク泡立つシャンプーの中に大量の抜け毛が！！

泣きそうでした…その時、ふっと魔が刺して…バカだから…数えてしまったんです～

その数、なんと！70本！！

想像を絶する数に驚き、怖くなり、そこから先は数えるのをやめました（泣）

よく『彼氏の携帯を盗み見しても、自分が幸せになるような情報は、一つもないよ…』って言いますよね？ 格言的なやつです。

私は『抜け毛の数を数えても、ろくなことない、落ち込むだけよ…』と言いたいです笑

これを読んで、クスッと笑って頂けたら…幸いです。

◆ 発行元 ◆  
美と健康を考える会

編集長 阿比留多恵子

《ディアーナ内》  
若松区本町3丁目8-19

# 秘伝！

## 読むと上達！？“ブロー術”



### 正しいドライヤーの使い方

ドライヤーの熱は髪を乾燥を加速させるので、使い方に十分注意しましょう。

必要以上に乾燥（オーバードライ）させないコツは、シャンプー後タオルでしっかり髪の水気を拭き取ってから使用すること。この時にタオルと髪の毛が激しく摩擦しないように、基本的には「頭皮の水分を拭き取る」感じで拭いてください。髪が長い方はタオルで髪をはさんで、ポンポン♪と叩くようにしてくださいね^\_^  
バンバン！はやり過ぎです(>\_<)  
こうしておく、急激に水分が奪われるのを防ぐため、パサパサになりにくくなりますよ！

ドライヤーは必ず髪から20cm程度、離し動かしながら、一カ所に集中して当てないようにしましょう。  
長い髪の場合は、根元だけを乾かして毛先は自然乾燥させた方がパサつきにくくなります。8割くらい乾いたら、あとは冷風モードか自然乾燥で仕上げましょう。

### ワンランク上のブロー術 基本編

ブローには“ちょっとしたコツ”があります。  
知っているのと知らないのでは、ブローの仕上がりに雲泥の差がでます！今回はその“ちょっとしたコツ”を教えちゃいます♡

#### ①根元から乾かしはじめる。

この時のコツは…ドライヤーを持っていない方の手をブラシに見立て（手ぐし）根元を浮かすようにして、下からドライヤーの風を当てる。

理由：根元がつぶれると毛先は行き場を失ってハネてしまいます。

#### ②ツムジから放射線上に毛流れをもってくるように意識する。

この時のコツは…後ろから風を当てドライヤーを持っていない方の手（手ぐし）で顔の方にとかしながら乾かすと良いですよ。

理由：根元を放射線状におさめるとスタイリングのもちが格段に良くなります。

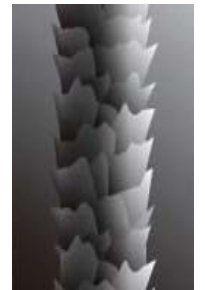


最終的に後ろに流すスタイルでも、乾かす段階では、こうする方が自然に流れ、ハネにくいですよ。

#### ③風は一定方向からのみ！

この時のコツは…髪のキューティクルは凶のようになっています（下が根元側）ので、根元から毛先に向かって風をあてましょう。

理由：キューティクルが整うとツヤが出ます。風でキューティクルに蓋をしてあげるイメージで乾かすと◎



#### ④軽く引っ張りながら乾かす。

この時のコツは…引っ張る強さの適切な表現方法がなく…あっ！とひらめいたのが、トイレットペーパーを引っ張るくらい！です(>\_<) “ちょっと強めに引っ張らにといけないトイレットペーパー”です！  
理由：ツヤがでます！クセが伸びます！強すぎると髪を傷める原因になりますので、要注意！！ですぅ～(-”-)

※髪は乾ききるタイミングでセットがききます。なので、形をつけたい場合でも8割までは手ぐしでOK！8～10割乾く間にブラシ等を使い手早く済ませてください。

基本編は、こんな感じです。

応用は個別に教えますので、いつも上手いかわからないところが、今回の基本編を試してみても改善しない方は、是非、お気軽にお尋ねくださいね♪

もっと簡単に！と、言われる方には、乾かすだけで美髪になるドライヤーをご紹介します！

このドライヤーが、すごいんです！！

# キッチン大掃除 余計なお世話的 アドバイス☆

## その1：食器棚

・まずは全ての食器を上段から順に出し、固く絞った布巾で内部を拭き上げ、乾燥させた後に食器を戻す一連の作業を。その際、趣味が変わってしまって、もう使わない食器などはシビアに廃棄することも必要！

## その2：照明

・天井にくっ付いたライトであれ、ぶら下がったライトであれ「かさ」は、かなり油とホコリの汚れに侵されています。

・キッチン全体の照明スイッチ部分も要チェック。キッチンペーパーに洗剤をつけたもので、スイッチ及び外周のクロスなど拭いておきましょう。



## その3：家電

・ドレも普段から、ホコリや油汚れがつかないよう、溜まらないように目を光らせてケアしている場合は、特に「大掃除」は必要ありませんが、あまり手入れをしていない場合は、この際、ひとつひとつ、できるだけ取扱説明書の手入れ欄を参考に掃除していきましょう。意外と汚れてますっ！よね？

## その4：食品ストッカー

・賞味期限切れチェックをどれくらいの頻度で行っているかによって、その場所の汚れの度合いも変わってくると思います。管理には自信があるという場合はスルーして良いでしょう。・・・が、買うだけ買って賞味期限等はあまり気にしないという場合は、まず上段からストック物の賞味期限切れ検査を。引き出しの部分利用などストック物の量がさほどでもない場合は、一度モノを全部外に出し、整理してみましょうね。

## その5：床

・キッチンの床は飛び散った水、洗剤、落ちた食べものの破片、油、ホコリ、毛など、ギョッとするくらい汚れやすい部分です。普段から「掃除機&拭き掃除」を心がけている場合は大掃除の必要はありません。

・ただ、キッチンマットを敷いているけれど

減多に取り替えないという場合や、面倒なので汚れるままにしている場合などは、食器棚やシェルフのすき間や下部といった普段目に付かない部分から、順に始めてみましょう。

## その6：ゴミ箱

・北九州は比較的簡単な分別ですが。それでも、ゴミ箱の数も増えましたよね(´\_ゝ) 缶・ビンや、古紙・プラゴミの周囲も再確認しましょう。

## その7：壁

・ガスレンジ周辺は、特に少し離れた壁までもさまざまな食べものの汚れが飛び散り染み付いています。キッチンの照明を一度全て灯して明るくし壁面をチェックしてみましょう。

## その8：換気扇

A・濃い目の洗剤溶液を入れたビニール袋に換気扇の各パーツを漬け込み、汚れを浮かせて洗浄し、干す。

B・同様の洗剤溶液を入れた衣装ケースに換気扇の各パーツを漬け込み、汚れを浮かせて洗浄し、干す。

C・各パーツに分けた換気扇に重曹を満遍なくふりかけ、汚れを吸着させ古新聞で拭い、その後熱めのお湯を使って洗浄する。

以上のいずれかの方法で樹脂化した油・ホコリ汚れとおさらばっ！

## 《注意》

こんな事を書いていると、さも自分がやっていることのように思われがちで怖いのですが…これらは、一生懸命調べております！！決して私がお掃除マニアというわけではありませんので、そこのところよろしく願いいたします(´\_ゝ)深々

それにしても、この時期は大掃除をしないといけないと思うだけで、溜息が出ちゃう～♪しかし、捨てるのは大大大得意の私♡次から次へと、ボンボン捨てます(笑)

捨てるのと片付きます⇨当たり前(´▽`\*)

最近では、捨てた後に後悔する事が増えてまいりました…反省。が！「捨てる」の一番の副作用は「要らないモノを買わなくなる」です。これは効果テキメンですっ！お試しあれ

## 30代ラストイヤー 幕開け

たまにいくなら うまい店

ハッピーバースディ TO ME♡♡♡

先日、39歳を迎えました～(\*^\*)v

『誕生日』と一言と言っても考え方は様々で…日本では大切な人達に祝ってもらおうという感覚が一般的ですが、最近では、「産んでくれたお母さんにありがとうを言う日（〇年前の今日、一番頑張ったのはお母さんだから）」とか、「誕生日を迎えた本人が大切な人達をおもてなしする日」などいろいろあるみたいですね☆

私の39回目の誕生日は、何年も前からお世話になっている友人や、去年の今頃から親しくなった友人、また、去年の今頃には出会ってもしなかった友人達にお祝いして頂きました！縁って不思議☆ですよ…感謝です！

お店は黒崎で最も活気のある居酒屋『バルサモ』♪ 何を食べても美味しくて幸せになっちゃいます♡ この日は寒かったのでお鍋メインでしたが鴨鍋のシメにお椀に盛られたお蕎麦が登場！！お出汁を入れていただくという発想っ！やられました。まいう～っ！！

私が大好きで一度は食べて欲しいと思う一品は“バーニャカウダパスタ” 絶品です！



## 「〇〇らしいよ～」掲示板

近い将来、期間限定で若戸大橋が無料になるらしいよ

二島のイオンの中に“産地直売”のコーナーができたらしいよ

今年の“ハウステンボス”のイルミネーションはスゴイらしいよ

若松税務所跡地に北崎内科の入院施設ができるらしいよ、その1階にはセブンイレブンができたらしいよ

ホテル ルートインの隣にある、『106』（いちまるろく）というカレー屋さん  
門司で行われた“カレーフェスタ”で優勝したらしいよ

確かにここのカレーは他とは違う美味しさなのです！（I LOVE バターチキン♡）

この掲示板の情報はあくまでも「〇〇らしいよ」という噂話です

新たな情報・正しい情報をお持ちの方は…ご一報下さい♪

十二月一日 月曜日