

## 手や髪をケアして明るく気分を上げてお過ごしください

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ょっ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

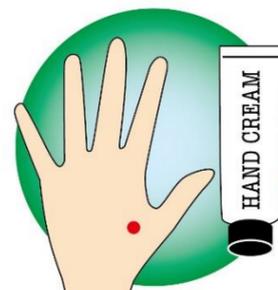
美しい手を保つためには、保湿が大切。手洗いをした後はまめにハンドクリームをつけることをおすすめします。ハンドクリームの説明書きにある量を、手のひらをすり合わせて温めると伸びが良くなります。手の甲をおさえながら全体に塗り、指と指の間は両手を組んで上下に滑らせるようにして塗り、親指は意外と完全に塗れていないこともあるので、優しく塗りましょう。爪も親指や人差し指で軽くすり込むようにします。



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。

### 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。



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）」



頭の体操！間違えがしゲーム  
上下のイラストで違うところから箇所あります。さあ！チャレンジしてみよう！

猫は鼻を見て



## ～アドバンスセきたよりご挨拶～

### Stay Home おうち時間を快適に…

平素より、ご愛顧いただきありがとうございます。

新型コロナウイルスによる緊急事態宣言が発令され、外出自粛でおうち時間が増えている今だからこそできることを配信します。

少しでも快適な時間が過ごせるように、お手伝いができたら幸いです。

また、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業及び社員就労時間を短縮して業務を行っています。

現場進行と営業業務は交代勤務により、通常通り対応致しますので、お問合せ、ご依頼につきましては、お電話、メールまたはホームページにて承ります。

ご不便をおかけしますが、お客様と従業員の安全を最優先した運用になりますので、ご了承下さいますようお願い申し上げます。

弊社ホームページに、

「Stay Home おうち時間を快適に…」を掲載しています。

どうぞ、ご一読ください。



注文住宅・リフォームのことならせきたにお任せください。ゼロエネルギー住宅を建築する工務店です

有限会社 アドバンス **せきた**



神奈川県小田原市下大井 393-3  
TEL : 0465-39-1238 FAX: 0465-39-1228  
URL : <http://www.advance-sekita.com/>



アドバンスセきた  
ホームページ QRコード

当店で  
**Tポイント**が  
貯まります。

T-POINT



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の違いが出ます！

入浴後、タオルで水分を拭いたあと、ブラッシングとします。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ですよ。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、髪が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

れるもの。なので、使う順番としては、トリートメントのあとにコンディショナーを使うと良いです。ヘアワックスなどの整髪料を使ったら、シャンプーで落とすより、先にコンディショナーでなじませて洗うと、整髪料の油分が落ちやすくなります。また、シャンプーにも「さらさら」と「しっとり」タイプがありますね。これは髪質で選ぶのではなく、湿度が多い時期は「さらさら」と、乾燥する時期には「しっとり」と、気候で選ぶのが良いそうです。

# 築45年のDKが 広々LDKに変身！！

天井と壁の一部を補強し、既存の吊戸棚をはずしたら、最新オープンキッチンに…。オープンやコンロは途中で入れ替えたのでまだまだ使えます。新しいキャビネットに上手く組み入れたらこの通り。



before



after

キッチン : LIXIL リシェル  
 カップボード : LIXIL アレスタ



after

お父さんが笑ってる、お兄ちゃん、妹も！  
 みんなの笑顔に囲まれて、お母さんは今日もお料理に腕を振ります。

## 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な果物、白玉粉などで手作りができる手軽さも魅力です。また、マカロン間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。どっしりとしたシンプルな見た目、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、腕には気づきませんが、その近くにある脇や腕など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、脇を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、アレンジしやすいのも良いですよ。



季節に合わせて、お部屋も衣替え

住まいの快適レポート

# 壁面を飾ってイメージチェンジ！

部屋の中で大きな面積を占める壁。壁面にひと工夫するだけで、雰囲気一新。コツを覚えて空間をセンスアップ！

## 絵(写真・ポスター)を飾るコツ

視線が集中することで空間にメリハリが生まれ、華やかさを演出したり、引き締まった印象を与えたりすることができます。

- 配置場所は目線の高さを中心に(日本人の平均身長から算出して、床から140~150cmを目安)。
- 壁面スペースが縦長ならば縦長の絵、横長ならば横長の絵を飾るのが鉄則。
- 複数の絵を飾る場合は、絵柄のテイストを合わせる。またサイズの異なる絵は、中心または下端を揃えるとまとまりがよい。
- 絵柄選びで悩んだ際は、家具やカーペットなどのカラーコーディネートを意識してみるのもおすすめ。一体感が生まれ失敗なし。

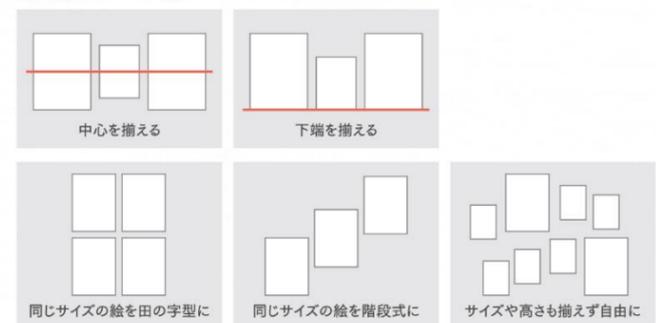


## バランスよい配置例



- 眼高よりも低めに配置すると見やすい。
- ソファなど家具上部に飾る際は、家具と天井の空き壁スペースの中心に配置するとバランスよい。

## 飾り方パターン例



## 壁面を飾るおすすめアイテム

### ●ガーランド

旗や飾りのついた紐状の装飾品。麻紐を利用して、ドライフラワーなどを飾るとナチュラルな雰囲気に。



### ●ウォールステッカー

季節やイベントなどに合わせて、手軽にイメージチェンジできるお役立ちアイテム。



### ●ウォールシェルフ

壁付け棚には小さなオブジェやグリーンなどを飾って。またボックス型シェルフもあり、自分なりの世界観でデコレイトする楽しみも。



## オススメ商品

### アクセントボード(マグネット対応)

いつでも自由に、簡単に、壁をイメージチェンジ



アクセントボードは磁石がくっつく化粧ボードなので、お手持ちのマグネットや「アクセントボード用マグネット付き小物」を飾れます。釘穴や糊残りを気にすることなく、気分や用途に合わせて飾るものを簡単にチェンジ。

気分や用途に合わせて飾るものを簡単にチェンジ！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。



家の中に掲示スペースを設けてスッキリ&おしゃやかに。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！

