

## 髪のお手入れで美髪を目指しましょう！ 髪の美しさを保つことで、健やかで生き生きとした 印象にもなります。

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「髪のお手入れ」です。

寒暖の差が激しく、紫外線もだんだん強くなる時期、髪のパサつきが気になりますね。普段のケアでキレイな髪を育みましょう。

### 予洗い&シャンプーで丁寧に汚れを落とす

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つけると、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



### 髪に栄養を与え 温&冷風で仕上げる！

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度以下がおすすです。



洗髪前にはブラッシングをすることで、髪の絡まりを解消し、シャンプー時の摩擦を軽減したり、洗髪中に髪が引っかかって抜けることも防げます。

シャンプー後は、トリートメントを。髪に栄養を与え、ダメージを補修してくれる効果が期待できます。トリートメントを適量取り、手で広げて毛先からつけます。説明書にあるとおりの時間を置くことで、成分が浸透しやすくなります。ここで、目の粗いコームで髪をとかすと、トリートメントが均一に広がります。また、指や手のひらで髪をささげてやさしく撫でるようにならざることを、なめらかな質感が期待できます。ちなみに、地肌に付けると、毛穴詰まりの原因になるのでご注意ください。最後にしっかりと流しましう。

よって、トリートメントの後に使うのも良いですね。パサつきが気になる際の強い味方がヘアオイル。ドライヤーの熱からも守ってくれます。洗髪後、水気を十分に取ったら、適量を手に取り、手のひら全体に伸ばして毛先や襟足、髪の内側などにつけます。手に余ったら、髪全体につけましよう。



トリートメント時のスペシャルケアとして、蒸しタオルもおすすです！5～10分お風呂で温まりながら行うと良いですよ！



ヘアオイルは朝にもおすす！紫外線や乾燥から髪を守ってくれます。スタイリング剤代わりに使ってもOKです

髪を乾かすときは、ドライヤーを10～15センチほど離し、髪を持ち上げたり、かき分けながら、根元から乾かします。ドライヤーの熱が1ヶ所に留まらないよう、小刻みに振りながら、乾かしましよう。前髪など、毛量が少なめのところは、弱温風で乾かすと良いですよ。弱温風のまま、手ぐして髪を整えながら全体をさらに乾かし、仕上げに冷風をあてることで、キューティクルが引き締まり、まとまりも良くくなります。

### 頭の体操

### 間違いさがしゲーム

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ね！





# 現場レポート

## 前橋市 M様邸新築工事

3月1日に地鎮祭を滞りなくおこないました。お盆前に完成予定で忙しいですがスムーズに工事が進むよう段取り良く頑張りますので宜しくお願いします。結構、見どころがあるお家が出来そうです。乞うご期待ください。



## 前橋市 Q薬局前橋南店新築工事

6月1日に着工して8月末に完成予定なので忙しい工事ですが、段取り八部で協力業者と連携を取って安全第一に頑張ります。



## 前橋市 M薬局改装工事

外に看板を付けたり、内部の改装をしました。壁紙は白から緑を基調にした内装になって爽やかな雰囲気になりました(^\_^)お薬を待っている間も、ゆっくり落ち着きがある空間になりました。



## 高崎市 H様邸敷砂利工事

雑草対策に建物裏の通路に敷砂利をしました。放っておくと雑草が伸び放題になり家全体の見栄えも悪くなりますし、害虫の温床にもなります。これからの季節、雑草の成長も早くなりますので、対策をしてみたいかでしょうか。



## 高崎市 旬鮮酒場I粋 外部改修工事

居酒屋さんの改修工事をしました。完成後、飲みにいきましたが、店内はカウンター席以外個室になっており、足を伸ばして寛げる掘りごたつ席なので、ついつい長居してしまう落ち着いた雰囲気が魅力です。料理も酒もおいしかったです(\*´3`)



## ホームページをリニューアルしました

株式会社アルファプランのホームページをご覧いただきありがとうございます。このたび、ホームページをリニューアルいたしました。今回のリニューアルでは、デザインやページ構成を見直し、新コンテンツの追加も実施しました。また、レスポンシブデザインを実装し、各デバイスから閲覧できるように改善しております。多くの皆様にご利用いただけるよう、お役に立つ情報のご提供や、内容の充実に努めてまいりますので今後ともよろしくお願い申し上げます。



## アルファボディプラン アルファボディプラン24

暑い夏でも快適に汗を流そう(^o^)/只今 SUMMERキャンペーン実施中!理想のボディを目指して頑張るぞ!

**初心者のための初めてのジムに!**

- 24Hジム 1ヶ月 8,250円(税込)
- パーソナルトレーニング 1セッション50分 7,700円(税込)
- オプション ボクササイズ30分 2,200円(税込) / ストレッチ 30分 3,300円(税込)

法人・個人事業主様限定プラン  
24Hジム利用のみ1社3名様まで 1ヶ月 11,000円(税込)

**alpha body plan SUMMER キャンペーン**

会員募集中  
・入会金 ・カウンセリング ・体験 ・登録料 合計44,000円が期間中 **無料**

キャンペーン期間中につきまして  
お友達とご入会頂くと紹介割引あり

**24Hジム利用料初月半額**  
アルファボディプラン公式LINE

RoomLabo

県内トップクラスの管理戸数 4,000戸  
土地建物にプラスアルファの価値を

**アルファプラン 建設部**  
建設部のTです。コロナも5類になって、行動制限もなくなったので、今年の夏はワイハに行きたくても伸ばそうかな〜美味しいもの食べて、可愛い水着買って(\*´艸`)



**アルファK**  
建設部のKです。梅雨の時期になりましたね。去年は、6月から35°Cを超える猛暑日が続いて暑かったのを覚えています。今年も暑さに負けず、頑張りましょう(≧▽≦)



ご相談・お問い合わせはこちらまで 間違いさがし答え: ①女の子のスボンの長さ ②お父さんのメガネ ③女の子の背中にクッション ④後ろの紙バック→ペットボトル ⑤右のダンスの色が入れ替わっている



株式会社アルファプラン  
027-210-5775

株式会社アルファプラン 建設部  
371-0855 群馬県前橋市問屋町2-4-3 アルファビル2F  
TEL 027-210-5775 FAX027-210-5776  
https://www.alphaplan.co.jp



「おすまい」の新築・建替えから増改築・リフォームも、アルファプランにお任せください!