

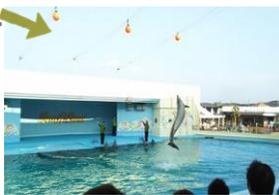
おさんぽ マルシェ

ルーチェグループで子供も一緒に日帰り旅行に行ってきました！

南知多にある

← **THE BEACH KUROTAKE** さんで
お昼のコース料理を食べ、総勢18人みんなで
南知多ビーチランド
→ に行っていました！

今回は風邪でお休みのスタッフもいたので来年はルーチェグループスタッフ全員で行けるといいです！



ヘアルーチェ
おとなレーベル 佳代です。

ルーチェおとなレーベル

住所 岡崎市柱4-8-28
電話番号 0564-53-7030(完全予約制)
定休日 毎週 日・月・祝日
営業時間 9時～17時



さて4月にもなり、お花見もそろそろ多くなってきたのではないのでしょうか？(^^)そして、まだまだ続く花粉の季節。花粉症の方はしばらく辛い日が続きますね(。)



ルーチェ本店
早川です！

●花粉は頭皮にも影響を与える!?

花粉症はアレルギーによって鼻や目が痒くなります。それと同時に頭皮まで痒くなるという方も今の時期はとても多いです。アレルギーによって免疫力が下がるため皮膚バリアが弱くなってしまい乾燥したり、フケが出たりそれだけで痒くなることあり、花粉が頭皮につくことでも反応してしまい痒みの原因になったりするので。

●かゆみやフケから頭皮を守る2つのポイント

ではどうしたら良いのでしょうか？

もちろん、アレルギーの薬を飲むのも1つの手ですが、

①**まずはその日の花粉はその日に洗い流す。**

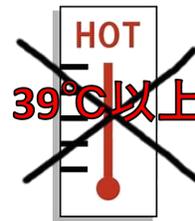
これが大切です。お湯で花粉は流れていきます。まずはしっかりと流すこと！時間にして約3分。



そして、

②**お湯の温度は高過ぎない38度。**

これは頭皮の皮脂を取りすぎない頭皮の環境を改善する温度です。それ以上高い温度だとかゆみやフケが増されてしまいます。



頭皮がかゆい、頭皮が荒れているときはシャンプーは控えたほうが良いですが、お湯だけでも花粉も汚れも落ちます。かゆみが続く場合はシャンプーは3日に一度に控えて頂くことも頭皮のかゆみやフケをなくして頭皮を良くするポイントですよ！

かゆみやフケが気になる方は、ルーチェスタッフにいつでも気軽に相談してくださいね(^^)

ルーチェ本店
住所 岡崎市柱4-3-17
電話番号 0564-58-7290(完全予約制)
定休日 毎週月曜・第2・3・4・5火曜日
営業時間 火～木 9:30～18:00
金 13:00～21:00
土・日 9:30～19:00



我が家の子供達(男の子3兄弟)と私が、最近気に入っている絵本を紹介します！毎晩寝かしつける時に読むので、年々冊数が増えていっています(^^)

●「おまえ、うまそうだな」

我が家の3兄弟が大好きな恐竜シリーズです！恐竜たちの会話ややりとりに笑えるシーンもあります。読んでいる方は最後にたまたまポロッと泣けてしまうお話です(;ω;)



白髪染カラー専門店
ヘアカラーカフェL上地店
山本です♪

●アランの歯はでっかいぞこわーいぞ

またまた3兄弟が大好きなワニのお話！

こわいワニの秘密がおもしろく、

カラフルな色調のジャングルに惹かれていきます(^^)



大切な一冊が見つかるという思いから、まだまだ沢山の本を読んであげたいです。私も読みたいのでオススメの本ありましたらぜひ教えて下さい(^ω^)

カラーカフェL上地店

住所 岡崎市上地町字向山18-1
電話番号 0564-79-9090(予約制)
定休日 毎週日曜日
営業時間 月～土 9時～17時



5月中旬 OPEN



ルーチェ本店
湯浅の
オススメ☆

プース
石窯パン工房pouisse

「真の安心・安全・おいしいのをも！
という気持ちで、自然の力で、
無添加でパンを作っています」

【ルーチェが飲食店(イタリアンバル)を出店!!】

JR岡崎駅東口の目の前、ファミリー
マートと大正水産の間に、7階建の
飲食ビルが建ち、その3階になります。
お店の名前は、『トンガリアーノJR岡崎駅前店』。

石窯で焼く本格的ピザ、パスタ、ワイン、
お酒、アヒージョや生ハムなど、お洒落で
食べたくなるようなお料理をお出しします！
もちろんアルコールを飲まない方も大歓迎です!!



ルーチェグループのお客様にご利用して頂きたいと思いお店を出しました！
店内41席とテラス12席、店内には1最大15席の個室もあり、女子会や歓送迎会、
飲み会などでも使いやすいようになっております。結婚式の2次会でもご利用頂
けます。月曜日定休 17時半オープン24時閉店(23時ラストオーダー)となっ
ております。オープン日が決まり次第また皆様にご連絡をさせていただきます。
どうぞよろしくお祈りします。

トンガリアーノ岡崎駅前店

場所 JR岡崎駅東口の目の前、
ファミリーマートと大正水産の間
営業時間 17:30~24:00(23:00LO)
定休日 月曜日定休



トンガリアーノ
Ton Galliano
トンガリアーノ - SINCE 2011 -

* プースのこだわりポイント *

パン作りにおいて必要な発酵と
熟成のしくみを十分理解し、
自家製粉からスタートし、
自家製天然酵母を起こし、
それを使ってパンを作ることによって
味わい深い無添加のパンを
お届けしています!!



* プースからの特典 *

ルーチェをご利用のお客様で、このお便りを見せて頂ければ
500円以上購入で5%引きにさせていただきます(^_^)

石窯パン工房プース

住所 岡崎市牧御堂町洗50-2
(岡崎駅から徒歩約1分)
営業時間 月~金、日 10:00~19:00
定休日 毎週土曜日
電話番号 0564-59-4551

