

# おさんぽ マルシェ

## ●湿気に負けない髪にするには？

雨で髪がまとまらない…。そんな方は湿気に負けない髪作りをしておきましょう。

傷んでパサついたり、乾燥している髪ほどうねりやすいので、しっかりうるおいをキープする事が大事なんです！



暑くてベタベタするから、何にもつけない！と思いがちですが、髪が乾燥している女性が思った以上に多く、特に年齢を重ねていくほど、パサつきやすいので、**今の時期こそ保湿力の高いトリートメントを毛先に使用することにより湿気に負けない髪作りができる**のです。参考してみてくださいね！



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



私、山下は小学4年生からゴルフを始め、今年4月から中学1年生になった娘と私の共通の趣味は**ゴルフ**!! ジュニアクラブもこの春一緒に卒業!! 中学校入学のお祝いは晴れて**大人レディースゴルフセット**!!

そんな私たち親子の夢は大好きなハワイと一緒にゴルフをする事!! 絶対に叶えたい夢の一つです(≧▽≦)

絶対行きたいハワイの人気ゴルフ場



白髪染カラー専門店  
ヘアカラーカフェL上地店  
山下です♪



始めた頃はクラブの持ち方を教えるのも一苦労だったのに、あれよあれよとあっという間に上達!!!! 最近では練習の度にダメ出しされすっかり教えてもらう事も多くなり? 立場が? 逆転されちゃいましたが( \_ ; )一緒に月に何度か練習場行ったり、数ヶ月に一度はコースを楽しんだり 岡崎ですと岡崎高原カントリークラブによく出掛けてます(o^o^o)♪

### 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



PS.悔しいのでこの5月から娘には内緒で母はスクールに通ってます(´ωω´)

## 6月3日グランドオープン

お店の名前は、『**トンガリアーノJR岡崎駅前店**』



本格石窯で焼くピザ、パスタ、ワイン、お酒、生ハムアヒージョなどおしゃれで食べたくなるようなお料理をご提供! 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もっと笑顔になって頂きたい**と思



オープンしました! 店内40席とテラス12席、店内には最大15席の個室もあり、女子会や歓送迎会、飲み会などでもご利用いただけます。結婚式の2次会でもご利用頂けます。ぜひご来店ください★



トンガリアーノJR岡崎駅前店  
住所 岡崎市羽根町字東荒子41-8  
マイステーション岡崎3F  
電話番号 0564-55-6500  
営業時間 17:30～24:00(23:00LO)  
定休日 月曜日定休



## ●6月は体がむくむ!?

梅雨の時期は体の中に余分な水分が溜まりやすく、水分や老廃物が排出されないと、むくみや食欲不振など不調に繋がります。

## ●20回やるだけでむくみがなくなる!?

**オススメはストレッチと筋トレ**です。運動のタイミングは、体の温まった入浴後が最も最適です! 1日5分からでも始めてみましょう! お家でお勧めのストレッチ体操方法をお伝えします!

★手を軽く肩に添えて、肘を前にもってきて大きく後ろに回す。



ポイント  
☆肘を必ず前にもってくる  
☆肩甲骨を動かす意識で大きく回す

このストレッチでジメジメした梅雨を乗り切りましょう(^ ^)! また、運動を行う前に水分補給を行うと、基礎代謝が上がり効果も上がりますよ!

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・火曜日  
営業時間 火～木 9:30～18:00  
金 13:00～21:00  
土・日 9:30～19:00



ルーチェ本店  
湯漢です!

# 三輪の知って得する家知識



人とライフスタイルにフォーカスするてくとの家の三輪です。新年明けてからもう半年が過ぎようとしてますが、年末の大掃除をしたのがつい最近のように時が経つのが早く感じるのは歳のせい？みなさんに若いと言われますが、実はけっこうなおじさんです(笑)6月といえば、父の日！紫陽花！祝日がない！(>\_<)そして、梅雨入り、ジメジメが気になる場所ですね。

## ●お家の「湿気とカビ」の問題！

部屋がジメジメ、押入やクロゼットがジメジメ、お風呂がカビてる…など、悩まされてませんか？

～湿気マメ知識情報を1つ紹介～「除湿剤は意味がない」

えっ！と思った人は多いと思いますが、押入に入れると容器に水が溜まるアレです。よく売れてるみたいです。みなさんも使ったことあるんじゃないでしょうか？

容器に水が溜まっているのが見えるので「押入の中の湿気が採れた！」って嬉しくなりますが、実際はどうなのか？

↓ ↓ ↓  
容器の周りの押入れの湿気が、容器の中に移動した。ここまでは想像通りです。湿気は常に移動しがります。「多いところから少ないところへ移動」したからです。では、「押入れの中の湿気」だけが移動するのでしょうか？押入れの周りの湿気も同じように移動しています。そうです！除湿剤は、採っても採っても湿気はどこからかやってきます。エンドレスです(笑)意味ないです。対策はいくつかありますが、

簡単にできるのは

「押入れの入口を開けて風を送ること」。

「湿気がある」ことよりも

「湿気がとどまる」ことを

「回避する方法です!」

簡単でしょ？やってみてください。

思い切って扉を取っちゃってDIYでペイントしてオシャレにしてもいいですね!

他の対策は、個別で問い合わせくださいね☆



はじめまして。穏やかな自然もあれば自然の猛威もある。そんな「自然」とうまく共生する暮らしを提案しているてくとの家の三輪です。。ルーチェさんを知ったきっかけは妻がずっとルーチェさんに通っていて「あのお店変わってるから(厳密にはオーナーが変わってるから)みわっちに合うんじゃない(笑)」と紹介されました。そうです、妻から「みわっち」と呼ばせてます。妻の苗字も三輪なのに(笑)と、ちょっと変わった人ということで変わったお店を紹介されました(笑)約4年通っています。私は普段、住宅の設計をしています。ちょっと変わった家です。



へアカラーカフェ  
L上地店  
田口のおすすめ☆

韓国まで行かなくても食べられる  
本場の韓国料理のお店!

韓国料理好きな、田口がオススメする  
**岡崎で手軽に美味しく食べられる韓国料理店**  
**「テイ・チャングム」**



どれを食べてもとても美味しいのですが私のオススメは  
**「チーズタッカルビ」**



ご飯にもお酒にもあう鶏肉を使ったチーズがたっぷりのったメニューです♡



テイ・チャングム

住所 岡崎市井田南町6-14  
電話番号 0564-24-4842  
定休日 年中無休  
営業時間 11:00～15:00(L.O.14:00)  
17:00～23:00(L.O.22:00)



特典:平日のディナー限定、  
ソフトドリンク人数分サービス  
(新聞を持って見せてくれた方・5月、6月いっぱい)