

# おさんぽマルシェ

●秋の抜け毛を減らす3つの対策



白髪染カラー専門店  
ヘアカラーカフェL上地店  
天野です！

## ①血行不良に注意！

夏バテや暑さによる寝不足で疲れていると血行不良になり髪が成長が妨げられてしまいます。冷たいものばかり食べたり飲んだりするのも血行不良の原因になるので、ほどほどに...



## ②洗すぎない！

汗をたくさんかいたからといって洗いすぎてしまうと皮脂が過剰分泌されそのまま紫外線にあたると酸化し固形化して毛穴が詰まってしまう。何度も洗ったりゴシゴシしたりせず、正しいシャンプー方法で清潔な頭皮を維持しましょう！



## ③しっかり乾かす！

暑いからといって自然乾燥させたり扇風機で乾かしていませんか？生乾きは薄毛やかゆみ、炎症のもと！雑菌も繁殖し、臭いのもとにもなります。擦らないようにしっかりとタオルドライをしてからドライヤーで乾かして、最後に冷風機能を使って冷ますと髪もツヤツヤになりますよ☆



# ピザのテイクアウト受付中!

ピザのテイクアウトも受け付けております！！



**お仕事帰り  
学校帰り  
夜ご飯 など**

**時間に合わせて  
お作り致します！**

お店で食べる時と同様の、**出来立てナポリピッツァ**を是非お召しあがり下さい！！



16種類、各Mサイズ、Lサイズ  
ご用意しております。  
詳しくはトンガリアーノ  
JR岡崎駅前店へお電話下さい。

**岡崎No.1の  
笑顔を提供する  
スタッフ**でお待ち  
しております!!!



しばっちちゃん  
店長

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



●これさえ食べれば夏バテ防止！！  
旬の野菜には驚くべきパワーが潜んでいます！

夏の主演！ **ゴーヤ**



ゴーヤはビタミンCがレモンの約2~4倍、  
トマトの約3~5倍！！  
食物繊維は、セロリの約30倍！

お肉や卵などのたんぱく質とあわせると夏バテ防止にも役立つそうですよ！とは言え、私はゴーヤチャンプルしか作った事がないので、おすすめレシピがあれば教えて下さ〜い！

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



### 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



# 三輪の知って得する家知識 てくとの家

最近、本を読んでも近くの文字が読みにくくなってきた、てくとの家の三輪です。もう43歳になったんですが「あ〜、ついにきたか〜」って感じです(笑) 今も昔も整理収納の本が売れているみたいですね。本を読んでもなかなか実践できないですよ〜。だから何冊も買っちゃうのかな(笑)

## ●整理と収納のコツ？

以前、整理収納のセミナーに行った時も沢山の方が受講されていました。そのセミナーで学んだんですが、実は「整理」と「収納」にはいくつかのコツがあって、そのコツを知っていると、驚くほど片付きます。週末、お客様が見学や打ち合わせに岡崎モデルハウス来られるんですが、他のハウスメーカーのモデルハウスと違い、生活感も体感出来るように「人が住んでいます」。生活しているので物が散らかるのは当然のこと。しかも、子供がいるので散らかり放題です(笑)そこをなんとか綺麗な状態にしておく最大のコツは

### 「15分で片付くようにしておく」

という思考です。「いつも綺麗」「常に物が出ている状態」という思考では生活自体が緊張してしまいますし、少し散らかっているだけでイライラしちゃいます。

## ●スタメン、ベンチ入り、故障者???

「15分で片付くように」するために「整理」から始めます。物をスポーツのチームに例えて、いつも使う「スタメン」普段使わない「ベンチ入り」使えるけど壊れている「故障者」もう使わない「引退」と分けます。そして、「スタメン」「ベンチ入り」を「収納」するんですね。やってみると、意外と「故障者」が多いことに気づきます。この故障者リストを引退させるかベンチ入りさせるか?というお話をモデルハウスを見ながらお話をしています。



はじめまして。穏やかな自然もあれば猛威もある。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(秘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。

ライフスタイルを提案する会社 てくとの家 岡崎市牧御堂町郷中77 0564-57-2778

5月に35歳になり、ちょうどディズニーランドも35周年で盛り上がっているのので(生まれ年の4月にディズニーランドがオープンしました☆)先日、家族と、友達家族でランドへ行ってきましたー!! 天気にも恵まれて気温も暑すぎず最高でした!

オープンから並んで、開演と同時にファストパスを取ってもらいにパパ達は一目散に競歩でお目当てのスプラッシュマウンテンに行ってもらい、その間私達はグッズショップで楽しみました! 笑



今まで子供の身長が足りず乗れなかった激しいアトラクションのビックサンダーマウンやスプラッシュマウンテンなど今回はデビューさせることができました! 案の定、5歳の次男は半ベそをかいてしまい、家族みんなで乗れてとてもいい思い出となりました!

昼すぎになると自動販売機が長蛇の列になるくらい激混みになっていて大変でしたが、次男もずっと文句を言わずに自分で歩いて肉体と精神的にも大きくなったなど成長を感じてとても嬉しくなりました!

今年中に行こうとお考えの方、恐らく通年より混んでいると思われるので、気持ちと時間にゆとりをもって是非出かけてみてください!

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 水・木 9:30~18:00  
 金 13:00~21:00  
 土・日 9:30~19:00



# パフェが有名な オシャレカフェ



**Мир (ミール)とは...**  
 世界・平和という意味があります。料理を通じて「ヒト・植物・動物」

全てが共存できるМирな空間創りをコンセプトとし目指しています。



料理は  
**三河産の物にこだわり、  
 素材を引き立てる  
 味付け、  
 素材が主役になれる料理**  
 を心掛けています。



特典はランチ100円引き♪  
 岡崎店のみでお願いします。

ミールカフェ  
**岡崎店**  
 住所 岡崎市竜泉寺町間峯ヶ平52  
 Tel 0564-79-1982  
 時間 8:30~18:30(L.O.)  
 定休日 月曜日・第1火曜日

**名古屋店**  
 住所 名古屋市中村区名駅3丁目28-12  
 名古屋ビルディング2階  
 Tel 052-224-2222  
 時間 11:00~21:00 年中無休

