

# MAMA'S NEWS

2020  
11月号 No.185

土曜日の時間も、  
ご希望のちは、早めのご予約をお願い致します！

本日はご来店頂き  
ありがとうございます。

だんだんと気温も下ってきて、そろそろ紅葉の季節ですね。今月は、髪・頭皮の乾燥対策と、オススメの映画です！！

根元を  
浮き立たせる。



## ①髪が栄養不足でSOS！

寒くなると、肩や首の筋肉が緊張して凝りがひどくなります。この状態が長く続くと頭皮の血行が悪くなり、髪に十分な栄養が行き届かない可能性があります。防寒対策が美髪のコツに！

## ②ドライヤーは毛先8割ドライで！

ドライヤーをかける時は、毛先を乾かすのではなく、地肌を乾かすように内側から乾かしていきましょう。毛先はほんのちょっぴり湿らせたところで止め、自然乾燥させた方がバサつきにくくなります。

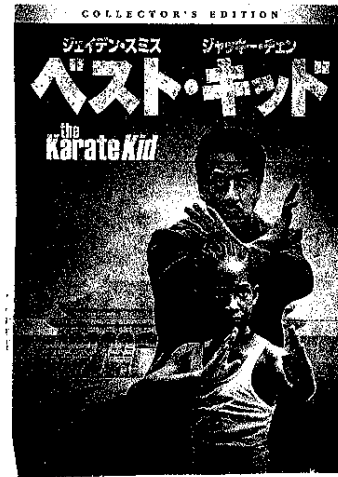
## ③乾燥に負けないツヤ髪を創る！

乾燥に負けない髪を作るにはツヤ補給も大切！ツヤを取り戻すのに必要なのは「不飽和脂肪酸」です。具体的には菜種油、オリーブ油、サラダ油、ゴマ油、ナッツ類など、

## ④気温10℃以下なら必ず正しいヘアケアを！

外の気温が10℃以下になると、湿度が30%以下になることが増えます。何もしなければ髪も頭皮も潤いを保つことが難しくなります。そこで水分補給をと、髪や顔に水をスプレーする方がいますが、逆効果になることがあります。一時的にはうるおいますが、体温で水分が蒸発する際、内部の水分と一緒に蒸発させてしまうからです。髪や頭皮のうるおいは、内部に閉じ込めることが大切です。

## 禾火の夜長におすすめの映画！



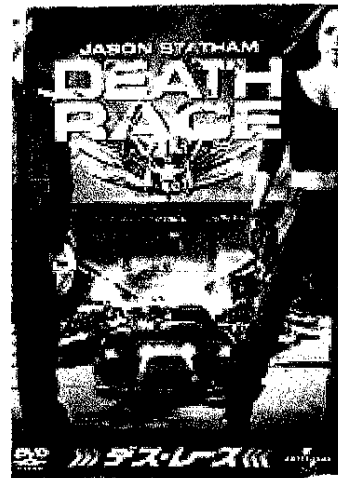
## ベスト・キッド

久しぶりにジヤッキー・チェンの映画がやっほりこの人ってすごいなーと感重かさせらるる映画でした！！ウィルスシスの息子のムカキ姿と共に2人が成長していく様子をぜひ！！アクションが好き、ジヤッキーが好き！そんな方にオススメですよ！！😊

## 私の頭の中のゴキブリ



大切な人がいないに居る事が当たり前になるあなた！それはとても素晴らしい事！当たり前でない事をもう一度思い出させてくれる作品です。(いつも一緒にいてくれる人と時向もいってゆ、いり、糸着に見て下い。)



ハラハラ！少しグロテスクのカーアクションYES!! 囚人たちの殺し合いレーススタート!! 5回レースで1位を獲得すると自由の身に...

1度みてハラハラ、ドキドキして頂きたいので

## デス・レース

