



あたらしい年を迎え、お正月気分もそこそこに、増えてしまった体重を気にしつつもつい甘いものに手が出たり、外出がおっくうになったりしていませんか？ 気がつけばもう睦月を終えようとしています。

2月4日は立春なんていうけれど、陽射しはたしかに暖かそうですが、まだまだ寒い日が続きますね。

体調くずしていませんか？

お元気ですごされていますか？ インフルエンザも流行ってくるとお思いますのでどうぞ気をつけてください。

さて、いよいよ次回は今年度最終回。昼食会を予定していますので、ぜひご参加下さいね。詳しくは下記に案内しています。

12月24日（月）なでしこ会の報告

“スヴェンソン”という医療用ウィッグに力をいれている大きなメーカーより、お二人の方に訪問いただき「頭皮ケア」についてたくさんお話を聞くことができました。ポイントを手短かに。

・髪は夜（22時～2時）の間血流により栄養が運ばれ、朝（3時～9時）に1日の成長をします。

シャンプーは夜おこない、朝は避けるように。髪の成長中は毛穴がゆるむため、シャンプー剤が残りやすくなるからです。逆に育毛や増毛ローションはこのタイミングがいいということです！

・シャンプーするコツは頭皮をこするのではなく、
らしながら押し出す感じで、マッサージもでき、
さっそく実践されてみてはいかがでしょうか？



強くもむという感じ。毛穴の汚れを頭皮をず
血行もよくなるらしいです。

2月11日（月）昼食会

お弁当を食べながら“わいわい”となごやかに過ごしましょう！

新会員さんが少しずつ増え、現在26名の方が登録されています。会議室もだんだん手狭になってきました。（うれしい悲鳴！！）

数日前になりましたら、参加確認のご連絡をしますので、返信下さいね。よろしくお願いします。



座席の配置について、既存会員さんと、新規会員さんを分けてグループで座ってみては？という意見が来ています。いろいろ試してみるのもいいことなので、次回実行できそうなら、配置を考えたいと思います。

前回ご相談していた開催日についてですが、なんとか祝日で対応できそうということなので、引き続き、祝日開催になりました。来年度は奇数月（5・7・9・11・1・3月）の祝日に開催決定しました。

詳しい日程は、2月のなでしこ会で坂口さんより報告があります。