

笑顔

7月のニューズレター

Vo. 161

梅雨時雨が賑やかに降り注ぐ季節となりました。

Vo. 160 解答

3	1	6	4	5	2	9	7	8
4	9	2	7	3	8	5	1	6
8	5	7	1	9	6	4	3	2
1	8	3	5	6	7	2	9	4
7	2	4	8	1	9	6	5	3
9	6	5	2	4	3	7	8	1
6	4	1	9	8	5	3	2	7
5	7	8	3	2	4	1	6	9
2	3	9	6	7	1	8	4	5

わが家のあかしん家

Sさん家のお父さんが「また、ここだけ伸びてきた。もう散髪かー」と頭の横を手で押さえています。均等に伸びてくれないので薄毛が気になるようです。

母「どういえば Kくんが(00喫身営業)がもてる男は20日でカットする! って言いましたよ」

父「わしは14日に1回散髪行くけど、もっと早いわ」

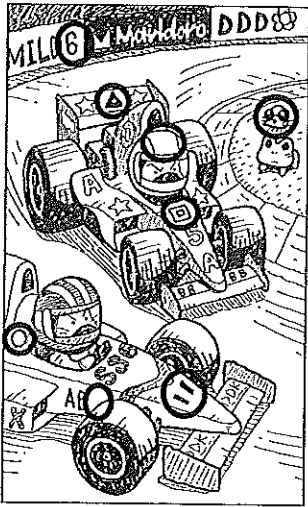
母「じゃあ、もっと魅力的なことよ。」(笑いをこらえぬ)

父「へー、そんなもんか」(意味がわからない返答)

母「もし坊主頭にしたら皆に気づいてもらえないよ。今の髪型は前髪がトレードマークになっているから速くにしても気づいてもらえるのに」

父「そうなんっ」

娘が小さい頃、父が肩車をするとおもしろい走り廻り揺らされるので父の前髪(今もフサフサです)をパツと小さい手でつかんでました。(笑)



白髪

(株)迫広砕石

お毛づくりに仲間入り...。1年前までは数本だった白髪が日に日に増えてきました...。髪の毛は血液を介して栄養を受け取り育まれています。バランスのよい食事をとって腸での吸収率が悪かったり血液がドロドロだと栄養は行き届いてないようです。

薄毛の対策法

- ① 分け目を変える
分け目は重力の影響でダメージを受けやすい部分。そのため薄毛は元気がないので分け目は変えましょう。
- ② 紫外線対策をする
紫外線は頭皮にダメージを与えます。外出の際は日傘、帽子を着用してください。
- ③ 毛染めは根元部分がたりは控える
頭皮ダメージの原因になります。
- ④ 頭皮の血流を促す
頭頂部は特に血流が悪くなりやすいのでマッサージすると効果的です。
- ⑤ 生活習慣を整える
日々の食事、睡眠も髪に大きく関係します。

(NG食材) ケーキ、チョコレートなどの砂糖たっぷりの甘い食材。揚げ物、添加物が多く含まれているお弁当。スタック菓子は控えるようにしてください。こいつはアラス(摂取すること)に意識しなくては、マクドナルド(激ウチ)もとても大切な事だと思いました。

ナンプレ中級編

- ① タテカ、ヨコ列 それぞれに1~9の数字が1つずつ入り、
- ② 太枠で囲まれた3x3のブロックにも1~9の数字が1つずつ入ります。

				1				
6	5		3	7				
4		2				1		
	2			5			4	
8			7			6		
9		8			1			
	3			2	4			
	4		1	3	2			
		6						

問題 まちがいが8ヶあります。

