

# CHIC新聞 1月号

頭皮の血行を良くしよう。

髪の毛が「ハサツク、毛先が傷んで」、

髪が「ホロホロ」で・・・こんな風に、髪の毛の

小凶みというのはわりと良く聞きますが、頭皮の状態を気にした事、ありますか?? 頭皮は健康な髪を育むために必要な部分です。よく、「頭皮が硬い人はハゲやすい」なんて言葉を耳にすることがありますが、あながち、ウソではありません。もちろん個人差はありますが、頭皮が硬いというのは頭がい骨と頭皮の間がうすく、血行も悪く、栄養が届きにくいということになります。栄養が届きにくいままたと、髪の毛にも影響が出てきます。そして、頭頂部には元々筋肉がないと言われています。加齢に伴ってどんどん衰えていくと、髪の毛を保つことが出来なくなってしまう。そうならないためにも、頭皮の血行を良くして、健康な髪を維持しましょう。誰でも出来ること、それは、頭皮のマッサージです!! さあ、あなたも今日から始めましょう!!

## A HAPPY ☆ NEW ☆ YEAR

明けましておめでとうございませう。

昨年中は大変お世話になりました。お客様をはじめとある多くの皆様に支えられて、CHICは新年を迎えることが出来ました。本当にありがとうございます。

2010年も皆様に多くの喜びを届けられるように、一日一日を一生懸命努力してまいりたいと思います。

本年もどうぞよろしくお願ひ致します。

2010年  
寅年



## パウンドケーキはもうすぐ!! 簡単!? 生クリームとチョコ!!

- 材料**
- ミルクチョコレート: 150g
  - 生クリーム: 大さじ3
  - バター: 25g
  - グラニュー糖: 小さじ1
  - トッピング  
ココナッツ、ア몬드、ドライフルーツ } 適量

- 作り方**
- ① チョコレートは溶けやすいように小さく割る。
  - ② ステンレスのボウルに生クリーム、バター、①のチョコレートを入れて湯せんにかける。

- ③ バターとチョコレートが溶けたら湯せんからはずし、グラニュー糖を加えてゆっくり混ぜる。
  - ④ 小さいアルミケースに溶かしたチョコレートを流し、すぐにトッピングをのせる。
  - ⑤ ④を冷蔵庫で冷やし固める。
- みんなもやってみて♡

**簡単マッサージ**

筋肉がないと言われていた頭頂部

お風呂上がりなど、血行の良くなる時がオススメ。湯舟につかりながらでもOK!!

手のひらを耳上あたりに当て、ほぐすようにゆくりまわしながら頭頂部へ向けてあげていきます。リフトアップ効果もありますヨ☆