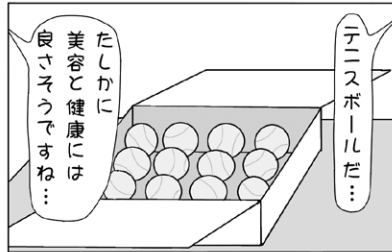


あっさり君

くまだまつお



★ **山の日** (8月11日)
 今年から施行される国民の祝日。「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」日として、2014年に制定されました。ただ、8月11日と「山」に特に関連はありません。当初はお盆前の8月12日の予定でしたが、日航機墜落事故の日と重なることからこの日とされました。

8月 CALENDAR 9月

August		September	
1(月)	定休日 夏の省エネ総点検の日	1(木)	防災の日 くいの日 キウイの日
2(火)	ハーブの日 パンツの日	2(金)	靴の日 宝くじの日
3(水)	ハサミの日 はちみつの日	3(土)	草野球の日 ベッドの日 グミの日
4(木)	箸の日 橋の日 ビアホールの日	4(日)	くしの日 クラシック音楽の日
5(金)	リオデジャネイロ五輪開幕	5(月)	定休日 国民栄誉賞、石炭の日
6(土)	広島原爆の日 ゆかたの日	6(火)	黒の日 黒豆の日 黒酢の日
7(日)	立秋 鼻の日 夏の甲子園開幕	7(水)	リオデジャネイロパラリンピック開幕
8(月)	定休日 ひげ、親孝行、タコの日	8(木)	白露 明治改元の日
9(火)	長崎原爆の日 葉草の日	9(金)	重陽の節句 救急の日
10(水)	帽子の日 健康ハートの日	10(土)	下水道の日 牛タンの日
11(木)	山の日※ ガンバレの日	11(日)	大相撲九月場所初日
12(金)	国際青少年デー 航空安全の日	12(月)	定休日 マラソンの日 宇宙の日
13(土)	左利きの日 月遅れ盆迎え火	13(火)	世界の法の日 司法保護記念日
14(日)	お盆休み 専売特許の日	14(水)	メンズ・バレンタインデー
15(月)	定休日 終戦記念日 精霊流し	15(木)	中秋の名月 老人の日
16(火)	お盆休み 月遅れ盆送り火	16(金)	マッチの日 競馬の日
17(水)	パイナップルの日	17(土)	キュートな日 モノレール開業記念日
18(木)	頭髪の日 (毎月18日) 米の日	18(日)	定休日 頭髪の日 (毎月18日)
19(金)	俳句の日 バイクの日	19(月)	定休日 敬老の日 秋彼岸入
20(土)	交通信号の日 蚊の日	20(火)	空の日 バスの日 お手玉の日
21(日)	休まず、営業します	21(水)	秋の全国安全週間(～30日)
22(月)	定休日 チンチン電車の日	22(木)	秋分の日 秋彼岸
23(火)	処暑 白虎隊の日	23(金)	万年筆の日 不動産の日
24(水)	地藏盆 愛酒の日 ラグビーの日	24(土)	清掃の日 量の日
25(木)	即席ラーメン記念日 川柳発祥の日	25(日)	大相撲九月場所千秋楽
26(金)	人権宣言記念日	26(月)	定休日 伊勢湾台風の日
27(土)	寅さんの日	27(火)	世界観光の日
28(日)	テレビCMの日 バイオリンの日	28(水)	プライバシーデー パソコン記念日
29(月)	定休日 テニス全米オープン	29(木)	クリーニングの日 洋菓子の日
30(火)	富士山測候所記念日 冒険家の日	30(金)	世界翻訳の日 くるみの日
31(水)	野菜の日		

はーふたいむ

2016年8月号

ヘアサロンふじはらが、髪を大切にするみなさんにお届けするニュースレターです。

今月のヘアトピックス

夏場に出やすいフケにご用心

ふと気付くと、肩の上に白い粉が……。その正体はフケ。フケそのものは、害を及ぼすものではありませんが、他人に不潔な印象を与えてしまいます。

一般的にフケは空気の乾燥した冬場に出やすいとされており、夏はどちらかというとフケは少ない季節と考えられています。しかし、夏場でもフケに悩むという方は少なくありません。

そもそもフケには乾性と脂性の2種類があります。冬場に出やすいのは乾性のフケ。対して夏場に出やすいのは脂性のフケです。漢字を見てもわかるように、汗が出て肌がべた付く時期は、同様に頭からも分泌される皮脂の量が増えます。これがフケになるのです。一般に、皮脂量の多い男性に多いといわれています。

原因としては、脂肪分や糖分の摂りすぎといった食生活の偏り、睡眠不足、ストレスなどが挙げられます。このフケを減らそうと、シャンプーで

ゴシゴシ洗う方がいますが、これは逆効果。適度な洗髪は欠かせませんが、洗い過ぎると逆に皮脂の分泌量が増えるという悪循環に陥ることがあるので注意が必要です。

また、脂性のフケの直接的な原因とされているのはマラセチア菌です。これは頭皮の常在菌で、直接病気を引き起こしたりするものではありません。ただ、皮脂が増えると、これを栄養にして菌が増殖します。この菌によって皮脂が分解されて脂肪酸になり、頭皮で炎症を起こします。これは脂漏性皮膚炎(しろうせいひふえん)と呼ばれます。

単にフケの原因になるだけでなく、かゆみや脱毛を引き起こすこともあるので、症状のある方は、医師や薬剤師に相談するのがよいでしょう。



髪にうれしい旬レシピ

スイカとチーズのサラダ

今回は、スイカを使ったサラダをご紹介します。スイカはそのまま食べることがほとんどですが、ひと手間かけてサラダにアレンジします。スイカの甘みとチーズの酸味・塩気がマッチして絶妙な味わいが楽しめます。

- ♡ 材料 (2人分)
 スイカ 350g チーズ 100g オリーブオイル 大さじ1 レモン汁 小さじ1 ミント 少々 塩 少々 黒コショウ 少々
 ※チーズはモッツァレラ、カッテージなどお好みで

- ♡ つくり方
 1. スイカは皮を取り除き、ひと口大に切って種を取ります。チーズはスイカより小さめに切ります。
 2. スイカとチーズをボウルに入れ、オリーブオイル、レモン汁、塩、黒コショウを加えて混ぜます。
 3. 盛り付けてミントを乗せます。

スイカ

スイカは90%が水分。栄養素が少ないようにも思えますが、各種ビタミンやミネラルなど、さまざまな栄養素を含んでいます。リコピンやシトルリンといった成分を含んでいることも特徴です。暑い季節の水分補給にぴったりですが、体を冷やす作用や利尿作用があるので食べすぎにはご注意ください。



●リコピン

スイカの赤い色素成分がリコピン。リコピンの特徴は、その強い抗酸化作用にあります。この働きにより、生活習慣病や老化の原因となる体内の活性酸素が除去されます。また、抜け毛予防、育毛にも効果があるとされています。

季節のたより

五輪を楽しむ

8月5日、いよいよリオデジャネイロオリンピックが開幕します。この4年に1度のスポーツイベントを心待ちにされている方も多いのではないでしょうか。ただ、今回の開催地は遠く離れたブラジル。地球儀で見ると日本の反対側に位置する国です。現地へ行くことはもちろん、テレビで観戦するのもちょっとした難しそうです。現地との時差はちょうど12時間。競技の多くは日本時間の深夜・早朝になってしまいます。生中継を観られる方は、寝不足にくれぐれも注意しましょう。一方で、スポーツにはあまり関心がないという方もいらっしゃるかもしれません。そんな方も開会式は注目です。ご存知の通り、開会式は毎回趣向を凝らした演出がなされ、エンターテイメントとして楽しむことができます。中継は日本時間の朝になりますが、ちよつと早起きしてご覧になってみてはいかがでしょうか。

ヘアサロンふじはら

広島市安芸区船越2丁目42-12
 TEL 082-822-0505 FAX 082-822-5880
 E-mail hair_salon_fujihara@yahoo.co.jp
 URL http://hairsalon-fujihara.com

定休日 第3日曜日、毎週月曜日
 ※ 第1日曜日は、休みません。(〇)
 営業時間 平日 8:00~19:30
 日曜日 7:00~18:00
 ※ お客様の送迎を行っております。ご希望の方がいらっしゃいましたら、是非ご相談下さい。

梅雨明けして、夏本番に！(^_^)

店長の藤原学です。7月18日に梅雨明けして、夏本番！(^_^) 連日、暑い日が続いています。自分は、夏と言えば絶対に「海」でしたが、最近はそういう感じではなくなってきました。(^_^) 若くないって事ですかね～、そう考えると、淋しいなあ～(一一)!!。決して、海が嫌いになった訳じゃない。むしろ大好きです。きっと、暑いし、日に焼けるので、一緒に海に行って楽しもうって同世代の人が、周りにいないという事もあるんでしょうね。自分が20代の頃は、どこにでも日焼け用のオイル(真っ黒に日焼けする為のオイル)が売られていたものです。今では考えられないですが、当時、自分も黒くなりたくて、よく塗って焼きました。(〇〇) / しかし、今では大後悔。たった1回の事なんです、その日は特別紫外線が強かったのか、山陰の浜田で、友達二人で焼いて、二人とも肩に凄い汚いシミをたくさん作っちゃいました。(T_T) その時、初めて、日焼けをする恐ろしさを実感し、2度とオイルを塗って焼くという事はしなくなりました。忠告です。「若い人、特に色白の人は、日焼けは、出来ればしない方がいいですよ。もし、どうしても、日焼けしそうな時があれば、必ず日焼け止めをつけて焼いて下さいね。」



お陰様で、何とかエアロピクスを楽しめるぐらいに回復しました。「もう2度とあの傷みを味わいたくない！」(T_T)今は自己管理を徹底的にしていきたいと思っています。

vol.26

何とか、痛風の発作も、沈静化に、、、(^_^)

7月20日、4週間ぶりにスポーツクラブへ。完全に良くなってはいませんが、何とか出来る状態までに回復したので、我慢出来ずに。(^^) エアロ仲間から、「何でこんのん？」と聞かれ、「今、地獄を味わっているんだけど、話せば唯の笑い話になるから行ってから話す。」と伝えていたんです。久しぶりのスポーツクラブは、行くのがやはり恥ずかしいかった～。聞かれたらどうしようかと思っていましたが、嘘をついても仕方がないから、聞かれたら本当の事を話しました。みんなに知られたくはなかったけど、一部に話しても、知られるのは時間の問題だと解ってたから、無駄な抵抗だと思い、諦めました。(^^) きっと、「あの人は、痛風の人！」って言われてるんでしょうね。そして、今後、スポーツクラブを休むようなことがあれば、「また、痛風の発作が出たんかね～」って、言われるんでしょうね。「あ～、やだやだ。」自分が行くまで、「もしかしたら、イボ痔じゃないん？」という話も出てたらしい>(*_*:「イボ痔よりましか～、イボ痔じゃなくて良かった～(^^)」

藤原学

浅野拓磨、頑張れよ！(〇〇) /

7月17日、横浜マリノス戦、応援に行ってきました。アーセナルに移籍が決まった浅野拓磨。2-2の引き分けではありましたが、なかなか結果が出せなかった皆川、今季なかなか得点出来ない佐藤が決めたいい試合でした。試合後の浅野のスピーチ。最後まで残ってくれた25000人を前に21歳とは思えないぐらい落ち着いた良いスピーチで、とても感動しました。(T_T)



竹田イツエ

夏は大好きなんですが、、、(^^)

私は、暑さには強い方で、花粉もない事もあり、夏は大好きなんですが、今年の夏は、早くからちょっとバテ気味です。(^^)

大きな原因は、一ヶ月前に始まった、学君の痛風発作騒動!! 学君が動けなかった分、私がカバーしないといけなかったのも、とても忙しく、肉体的にも、精神的にも、かなりきつかったです。(^^)

その影響で、疲れが溜まっているのか、寝ても寝ても、朝は目が覚めないし、頭がスッキリしないし、体もだる～!!(>_<) 精がつく物でも食べたら、元気が出るかしら～(^^)

染め放題、半年お試しハリコシカラー会員大募集!

髪を絶対に傷めない「ハリコシカラー」での染め放題システムです。安心して何度でも染められて、白髪のないナチュラルな生活!

“いつも、ツヤ、ハリ、コシのある若々しい綺麗な髪に!”

まずは、半年お試しハリコシカラー会員に!

会費 16,000円(税抜き)

カラーのみの場合(シャンプー、ブロー代)
男性 1,000円(税抜) 女性 2,000円(税抜)

※ カット、パーマと同時の場合、シャンプー、ブロー代は要りません。

貴方の白髪染めに対するイメージ、ライフスタイルが変わります。是非、一度、ご体験ください。

女性スタッフ募集中!

理容、美容の資格をお持ちの方であれば、年齢、経験などは問いません。明るく、元気な方、大歓迎です。パートから、ゆっくり始めてみませんか? 随時面接可能です。お問い合わせお待ちしております。(^^)