はーふたいむ

2016 年９月号

ヘアーサロンふじはらが、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　髪のボリュームを出すために

髪のボリュームがなくなってきた。いつも髪がぺちゃんこになってしまう……。そんな悩みを持つ方は少なくありません。特に秋は抜け毛が多くなる季節でもあります。抜け毛の多さから、さらに不安を増してしまう方も多いかもしれません。

髪のボリュームがなくなる原因としては、髪の量が減ること、髪そのものが細くなることが挙げられます。これは、ストレスや生活習慣の乱れなどによってもたらされます。ただ、一番の要因といえるは加齢。個人差はありますが、年齢を重ねるとともに、どうしても髪は細く少なくなっていきます。頭皮のマッサージなど、対策にはさまざまな方法がありますが、いずれもすぐに効果が期待できものではありません。

根本的な解決策ではありませんが、髪のボリュームを出す方法として、ドライヤーをうまく活用することが挙げられます。髪を乾かすとき、まず全体的にドライヤーを当てます。ある程度乾いたら、ボリュームアップしたい部分の髪の根本を浮かせるようにしてドライヤーを当てましょう。髪の生える方向とは逆に倒してクセ付けすることで、髪がふんわりと立ち上がります。

ドライヤーを使う際、最後に冷風に切り替えることもポイント。髪の主成分であるタンパク質は、温めるとやわらかくなり、冷やすと固まります。温風で乾かし、冷風で急劇に冷やすことで形が維持され、スタイリングを長く維持させることができるのです。

シャンプーやトリートメント、あるいは整髪料でも、ボリュームアップに効果的なものが売られています。それらをうまく活用するのも良いでしょう。

髪にうれしい旬レシピ　いわしのチーズ焼き

栄養たっぷりのいわしを使った洋風メニューをご紹介。ピザ風に味付けするので、魚が苦手という方でもおいしく食べられます。夏バテで栄養が不足気味の方にもおすすめです。

♡ **材料**　（２人分）

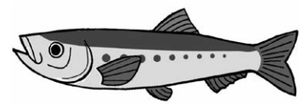
いわし ４尾　小麦粉 大さじ１　塩・コショウ 少々　オリーブ油 大さじ１
ケチャップ 大さじ２　ピザ用チーズ 50g　パセリ(みじん切り) 少々

♡ **つくり方**

1. いわしは頭と腹を除き、洗って水気を取ってから手開きして骨をとり、塩・コショウを振って小麦粉をまぶします。
2. フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、身を下にして中火で焼きます。
3. 焼き色がついたら裏返し、ケチャップを塗ってチーズを乗せ、フタをしてチーズが溶けるまで焼き、パセリを散らします。

イワシ

イワシは古くから日本人にとって馴染みの深い魚です。市場に並ぶのは、マイワシ、カタクチイワシ、ウルメイワシの３種類。いずれも栄養豊富なことが特徴です。タンパク質、DHA、EPA など、さまざまな栄養素が含まれており、特にカルシウムは、「泳ぐカルシウム」と呼ばれるほど豊富です。



● DHA（ドコサヘキサエン酸）

DHA とは不飽和脂肪酸という脂質の一種。中性脂肪や血中コレステロールを減らし、血液をサラサラにする働きがあります。頭皮の血行も促進されるので、髪の健康にも役立ちます。

あっさり君

くまだ まつお

★ くしの日　（９月４日）

くしは、髪をとかしたりセットしたりするのに欠かせない道具です。そんなくしの大切さを広く訴えるため、全国美容週間実行委員会によって 1978 年に制定されました。日付は「9（く）」「4（し）」の語呂合わせに由来します。

9月 CALENDAR 10月

September	
1（木）	防災の日　くいの日　キウイの日
2（金）	靴の日　宝くじの日
3（土）	草野球の日　ベッドの日　グミの日
4（日）	くしの日※　クラシック音楽の日
5（月）	**定休日**　国民栄誉賞、石炭の日
6（火）	黒の日　黒豆の日　黒酢の日
7（水）	リオデジャネイロパラリンピック開幕
8（木）	白露　明治改元の日
9（金）	重陽の節句　救急の日
10（土）	下水道の日　牛タンの日
11（日）	大相撲九月場所初日
12（月）	**定休日**　マラソンの日　宇宙の日
13（火）	世界の法の日　司法保護記念日
14（水）	メンズ・バレンタインデー
15（木）	中秋の名月　老人の日
16（金）	マッチの日　競馬の日
17（土）	キュートな日　モノレール開業記念日
18（日）	**定休日**　**頭髪の日**（毎月 18 日）
19（月）	**定休日**　敬老の日　秋彼岸入
20（火）	空の日　バスの日　お手玉の日
21（水）	秋の全国安全週間（～30 日）
22（木）	秋分の日　秋彼岸
23（金）	万年筆の日　不動産の日
24（土）	清掃の日　畳の日
25（日）	大相撲九月場所千秋楽
26（月）	**定休日**　伊勢湾台風の日
27（火）	世界観光の日
28（水）	プライバシーデー　パソコン記念日
29（木）	クリーニングの日　洋菓子の日
30（金）	世界翻訳の日　くるみの日

October	
1（土）	衣更え　コーヒーの日　日本酒の日
2（日）	豆腐の日　望遠鏡の日
3（月）	**定休日**　登山の日
4（火）	イワシの日　陶器の日　古書の日
5（水）	世界教師デー　社内報の日
6（木）	国際協力の日　役所改革の日
7（金）	F1 日本グランプリ（～9 日）
8（土）	プロ野球クライマックスシリーズ開幕
9（日）	道具の日　商店街の日
10（月）	**定休日**　体育の日　目の愛護デー
11（火）	安全・安心なまちづくりの日
12（水）	豆乳の日　国際防災の日
13（木）	さつまいもの日　引越しの日
14（金）	鉄道記念日　国際防災の日
15（土）	世界手洗いの日　たすけあいの日
16（日）	**定休日**　世界脊椎デー　孫の日
17（月）	**定休日**　貯蓄、カラオケ文化の日
18（火）	**頭髪の日**（毎月 18 日）
19（水）	海外旅行の日　バーゲンの日
20（木）	**頭髪の日**　ヘアブラシの日
21（金）	国際反戦デー　あかりの日
22（土）	プロ野球日本シリーズ開幕
23（日）	義母の日　もめんの日
24（月）	**定休日**　国際連合デー　文鳥の日
25（火）	世界パスタデー
26（水）	柿の日　サーカスの日　青汁の日
27（木）	読書週間（～11 月 9 日）
28（金）	パンダ初来日の日
29（土）	とらふぐの日　おしぼりの日
30（日）	香りの記念日　初恋の日
31（月）	**定休日**　ハロウィン　日本茶の日

季節のたより　名月を楽しむ

9月 15 日は中秋の名月。いわゆる「十五夜」です。毎年、旧暦の８月 15 日に行われる行事で、秋空に浮かぶ名月を鑑賞します。同時に、秋の収穫に感謝をする日でもあります。かつては、この時期収穫された里芋を供えたことから、「芋名月」という別名も生まれました。今日のお月見では、だんごが定番ですが、昔は芋煮を食べるのが一般的だったのです。だんごは、その代わりとして供えられるようになったと言われています。ところで、「名月」というからには当然満月と思われている方が多いようですが、実はそうではありません。月の満ち欠けの周期と暦は必ずしも一致していないのです。実際、今年の満月は９月 17 日。中秋の名月の２日後です。満月には２日早いですが、秋の行事の一つとして、月を鑑賞してみましょう。芋やだんごを食べながら、楽しい夜のひとときをお過ごしください。

ヘアーサロンふじはら

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。＼(^o^)／
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。

雨が降らない、暑い日の連続の夏でした！(~_~;)

店長の藤原学です。連日、暑い暑い日が続きましたが、夏バテされませんでしたか？熱中症にはなりませんでしたか？(~_~;) 夏は大好きな季節のはずなのですが、今年は、愛車のデリカのエアコンの調子が悪くなった事もあり、お休みの日も、昼間に外出する気にもなれず、結局、どこにも行く事はありませんでした。(^_^;) 残暑も厳しく、９月も、まだまだ、暑い日が多いと思います。油断せずに水分をしっかり摂ってお過ごしください。

８月の気温は、連日 36 度を超える猛暑日！「めっちゃ、暑かったですね～。」例年に比べて、当店オススメのスカッとシャンプー“クールオレンジシャンプー”が良く売れました。(^_^;)

vol.27

藤原 学

いよいよカープは優勝に向かって！

８月にはいって、巨人にゲーム差を縮められハラハラさせられたカープですが、何とか調子を取り戻し、マジック点灯！(^O^)／後は、優勝まっしぐら！３位以内に入ってきそうな苦手な横浜に対し、策を考えCSまでに攻略しておきたいところです。
サンフレッチェは、優勝は難しいですが、上位進出、目標は 3 位を目指して頑張ってもらいたいですね。
個人的には、寿人をスタメンにして、連続ゴール二桁得点！是非、達成してもらいたいなぁ～そして、今度こそは、サッカースタジアムに決着をつけて欲しいですね。(^ ー ^)

エアロ、強引に復帰したお陰で、、、(~_~;)

焦ってエアロに復帰したものの、完全にはなかなか足の具合がスッキリしない状態が続いちゃって。(~_~;) 左足首、右足の親指の付け根など。だんだん良くなるだろうと思いながら、あまり無理をせずに動いてはいたんですが、、、お盆休みから、かばって無理をさせていたせいか、右足の膝が痛くなり、８月末現在、スポーツクラブに行けてない状態が続いています。(>_<)
困ったもう一つ大きな問題が！ダイエットどころか、このままじゃ太りそうなんです。＼(~o~)／まだまだ、食欲旺盛なので。(^^ゞ 食べる事をコントロールするよりも、例えきつくても、楽しみながらしっかり動いて太らないようにする事の方が、自分にとっては全然楽ですから。(^_^)v
今は、完全に良くなるまで、我慢してみる事にしました。やっぱり、エアロするんなら、遠慮せずに思いっきり動きたいので。(^_^;) ストレス解消のはずが、余計にストレス溜まっちゃうし、当然ですが、足首の状態が良くないので、痛風発作が起きた６月から、全く走れてないんです。完全に治して、早く走けるように治さないと、恒例になった海田町駅伝に間に合わなくなるので。(^^ゞ とにかく、今は我慢、我慢！治ってからを楽しみに、足の完治を目指します。(^O^)

竹田イツエ

9月1日、初のマツダスタジアム！(^^♪

カープ絶好調！もう、リーグ優勝は間違いないですよね。行ってみたい、行ってみたいと、ずーっと思っていた「マツダスタジアム」。やっと、行く機会が廻ってきました～(^^♪
私の休みが月曜日ということもあり、なかなか行けなかったんですが、チケットが手に入ったので、その日は、早く仕事をあがらせてもらって、行く事に！やった～！(^O^)／
私が、行くからには、打って打って打ちまくって、快勝してもらいたいです～(^O^)／
後は、やっぱり、いろいろ美味しそうな物を食べて、しっかり評判のいい「マツダスタジアム」を堪能してきますね。(^_^)v
次号はその感想を、、、(^^)

★ 来店できなくてもいいんです！(^^) ★

※時間を決めないでいいので、本当の予約にはなりません。

やらなきゃ損！損！(^O^)／～
ゲーム感覚で、もっと気楽に！
来店時に、次回来店予定日を！

その予定日に来店されると、
ポイントを２倍、３倍に！

☆ ご家族・お友達ご紹介下さい。 ☆

当店では、髪を大切にされる方にオススメの白髪染め「ハリコシカラー」、白髪染めで被れる方には「天然 100%ヘナ」、多毛、太い、硬い、くせ毛等でお困りの方には「フレンチカットグラン」、女性に人気の「お顔そり」「まつ毛パーマ」など、いろいろお客様に喜んでもらえるメニューをご用意しております。紹介して頂いたお客様には、1,000 円割引（2,000 円以上のメニューの場合）、紹介されて来られたお客様には、通常価格の半額で対応させて頂きます。心を込めてお客様に満足して頂けるように努めさせてもらいます。～11 月末まで