



★ 頭髪の日 (10月20日)

日本毛髪科学協会が1977年に制定した記念日。日付は「頭(とう)10」と「髪(はつ)20」の語呂合わせ。同様に、この日はヘアブラシの日でもあります。なお、毎月18日の頭髪の日、全国理容環境衛生同業組合連合会が制定したものです。

10月 CALENDAR 11月

October		November	
1(土)	衣更え コーヒーの日 日本酒の日	1(火)	犬の日 紅茶の日 本格焼酎の日
2(日)	豆腐の日 望遠鏡の日	2(水)	キッチン・バスの日 白秋忌
3(月)	定休日 登山の日	3(木)	文化の日 文具の日 みかんの日
4(火)	イワシの日 陶器の日 古書の日	4(金)	ユネスコ憲章記念日
5(水)	世界教師デー 社内報の日	5(土)	津波防災の日 いいりんごの日
6(木)	国際協力の日 役所改革の日	6(日)	アパート記念日 お見合い記念日
7(金)	F1日本グランプリ(~9日)	7(月)	定休日 立冬 鍋、もつ鍋の日
8(土)	プロ野球クライマックスシリーズ開幕	8(火)	刃物の日 いいお肌の日
9(日)	道具の日 商店街の日	9(水)	119番の日 換気の日
10(月)	定休日 体育の日 目の愛護デー	10(木)	技能の日 井戸の日
11(火)	安全・安心なまちづくりの日	11(金)	鮭の日 煙突の日 介護の日
12(水)	豆乳の日 国際防災の日	12(土)	皮膚の日 洋服記念日
13(木)	さつまいもの日 引越しの日	13(日)	大相撲九州場所初日
14(金)	鉄道記念日 国際防災の日	14(月)	定休日 糖尿病デー パチンコの日
15(土)	世界手洗いの日 たすけあいの日	15(火)	七五三 きもの日 家族の日
16(日)	定休日 世界脊椎デー 孫の日	16(水)	いい色の日 国際寛容デー
17(月)	定休日 貯蓄、カラオケ文化の日	17(木)	ボジョレーヌーボー解禁
18(火)	頭髪の日 (毎月18日)	18(金)	頭髪の日 (毎月18日)
19(水)	海外旅行の日 バーゲンの日	19(土)	世界トイレの日 鉄道電化の日
20(木)	頭髪の日※ ヘアブラシの日	20(日)	定休日 家族、毛皮、ピザの日
21(金)	国際反戦デー あかりの日	21(月)	定休日 フライドチキンの日
22(土)	プロ野球日本シリーズ開幕	22(火)	いい夫婦の日 ボタンの日
23(日)	義母の日 もめんの日	23(水)	勤労感謝の日 いい家族の日
24(月)	定休日 国際連合デー 文鳥の日	24(木)	鯉節の日 オペラ記念日
25(火)	世界パスタデー	25(金)	OLの日 ハイビジョンの日
26(水)	柿の日 サーカスの日 青汁の日	26(土)	いい風呂の日 松葉ガニの日
27(木)	読書週間(~11月9日)	27(日)	大相撲九州場所千秋楽
28(金)	パンダ初来日の日	28(月)	定休日 太平洋記念日
29(土)	とらぶぐの日 おしぼりの日	29(火)	いい服の日 いい肉の日
30(日)	香りの記念日 初恋の日	30(水)	鏡の日 シルバーラブの日
31(月)	定休日 ハロウィン 日本茶の日		

はーふたいむ 2016年10月号

ヘアサロンふじはらが、髪を大切にされ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

髪からわかる体の健康状態

「髪は健康のバロメーター」ともいわれます。髪の状態を見ただけで、その人の健康状態がわかることもあるのです。

人は食物から栄養を摂取しますが、その栄養はまず脳や内臓など重要な器官に行きわたります。そして最後に到達するのが髪や爪です。そのため、摂取する栄養が不足すると髪まで十分届きません。また、体に病気などがあるとそこへ優先的に栄養が送られるため、髪に届く栄養が少なくなります。つまり、抜け毛や髪の毛のコシがなくなるといった変化が見られたときは、体に何らかの異常があるとも考えられるのです。

髪には、栄養とともに体内のさまざまな老廃物や毒素も運ばれてきます。それらが血管を通して髪に送られることによって、体内の有害な物質が体外に排出されるのです。当然、髪が速く伸びる人ほど排出されるスピードも速くなります。したがって、髪の量が多く、伸びるスピードが速い人ほど、体内に有害物質が溜まりにくいということになります。こ

れがその人の健康、寿命に影響していることは確かでしょう。

生活習慣も髪の状態に影響を及ぼします。代表的なのが、食生活の乱れ、喫煙、睡眠不足、そしてストレス。これらは体に悪影響を及ぼすだけでなく、抜け毛・薄毛といった髪のトラブルにも繋がっていきます。

髪は1本1本は細くても、全部を集めるとその表面積は相当な広さになります。同時に、髪は臭いを吸収しやすい性質があります。そのため、タバコや酒などの臭い

が付きやすいのです。そうした臭いが髪についていたら…。そんなところからも健康状態が推測できるかもしれませんね。



髪にうれしい旬レシピ

しめじのガーリックソテー

今回は、しめじを使った手軽な一品をご紹介します。ほどよい歯ごたえが楽しめるしめじを、イタリアンに仕上げます。味の決め手は食欲を誘うガーリック。食欲の秋、晩ごはんのおかずどうぞ。

♡ 材料 (2人分)

しめじ 1パック にんにく(みじん切り) 1片 赤とうがらし(輪切り) 1/2本 オリーブ油 大さじ1 白ワイン 大さじ2 パセリ(みじん切り) 少々 塩 少々 コショウ 少々

♡ つくり方

1. しめじは石づきを落とし、小房に分けます。
 2. フライパンにオリーブ油、にんにくを入れ、弱火にかけて炒め、香りが出たら赤とうがらしを加えます。
 3. 強火にしてしめじを加えて炒め、火が通ったら白ワインを入れ、塩、コショウで味を調べ、パセリを加えます。
- ※エリンギやしいたげなど、他のきのこを加えてもOK

しめじ

「香り松茸、味しめじ」と言われるように、しめじは味・風味に優れたきのこです。ただ、近年は人工栽培された「ぶなしめじ」が広く流通しており、「本しめじ」にはなかなかお目にかけられません。栄養面では、ビタミンB1・B2・Dのほか、鉄分、カリウム、食物繊維などが多く含まれています。



● ビタミンB1

糖の代謝を促し、エネルギーをつくりだす栄養素。不足すると身体の疲労感や脚気に繋がります。筋肉や神経を正常に保つために必要なのはもちろん、皮膚や粘膜、そして髪の健康維持にも欠かせません。

季節のたより

読書のすすめ

読書の秋です。過ごしやすくなり、何か本を読もうと思ってる方も多いかと思いますが、一方で、日本人の読書離れが進んでいるともいわれています。実際、新聞購読率や書籍の売上は年々減少しています。文化庁が2014年に行った調査によると、マンガや雑誌を除く1カ月の読書量についての質問では、「読まない」と回答した人が最多。全体の47.5%を占めていたそうです。パソコンやスマホの普及で、インターネットから情報を得る人が増えたことも原因といえるでしょう。活字を読むことは、頭にも心にもさまざまなメリットをもたらしてくれます。1日10分でも、読書を習慣にすることで大きな効果が得られるともいわれています。普段あまり活字を読まないという方は、まずはこのニュースレターを読むことから習慣づくりを始めみてはいかがでしょうか。

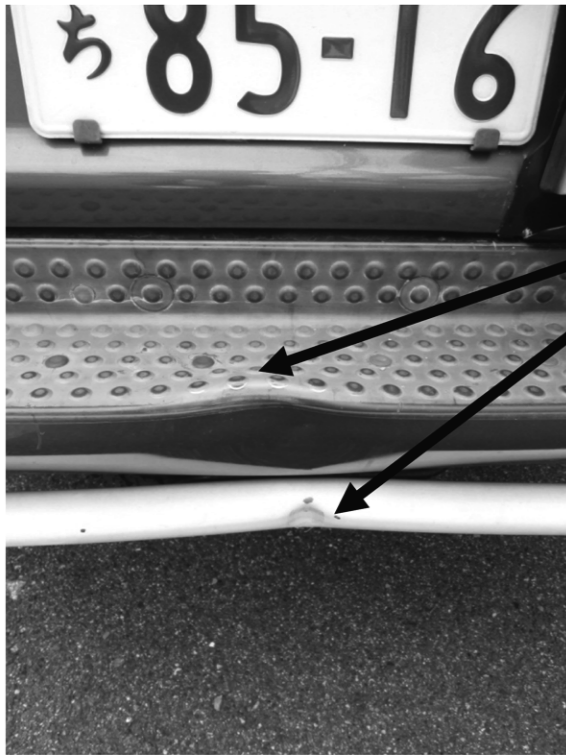
ヘアサロンふじはら

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。(〆)ノ
 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。

台風16号が過ぎたら、涼しくなりました。(^-^)

店長の藤原学です。台風16号は、全国各地に甚大な被害をもたらし、広島は、豪雨による浸水、土砂崩れがありました。近年、大雨、台風による大きな被害が、毎年必ず起きているように思えます。とは言っても、なかなか被害を食い止めるということは、難しいです。早目に避難勧告を出して、人的被害を最小限に食い止める事で精一杯ですよね。でも、その立場になったら、「まさか、まさか、...」で、なかなか動かない、動けないんでしょうね^-^;



藤原学

カーブはCS、日本シリーズへ!(^^)/
カーブ、25年ぶりの優勝!やりましたね~(^)後は、CSに勝ち上がり、日本シリーズ!今年の強さは、半端ない!カーブナイン、特に鈴木誠也が、日本シリーズの大舞台で大活躍する姿が見れるのが楽しみです。是非、日本一になってもらいたいですよね。なったら、市内はまた、大騒ぎになるんでしょうね。サンフレッチェは、失点が多いし、得点力も落ちて、今年は厳しい状況です~(ToT)/~~~~ 残す希望は、何とか立て直して、得意の天皇杯!!決勝!、優勝!を目指して欲しいです。寿人の得点ラッシュ!見れないかな~、寿人が決めるとチームも勢いが出ると思うんだけど。

かっちゃった~
(T_T)

vol.28

久しぶりにやっちゃった~(^-~)

方向変換しようと思って、バックして当てちゃいました~(T_T) 後ろに何かあった事は解っていたのに、...、何故、...、あの時に車から降りて確認しなかったのか? 今となっては、後悔、反省しています。つい横着をして、車を降りて確認する事を怠ったんですよね^-^;

当たった物は、地面から逆Uの字型で出ている、ステンレス製の物。道のと真ん中であって、歩行者、自転車、二輪車はいいけど、自動車はXというもの。自分の愛車は、小回りが利かないので、出来るだけ下がってと、思ったんですが、...、(一一)!! サイドミラー、バックミラー、窓を開けても、見えるはずもなく、やはり、車から降りて確認する必要があったんですよね~~、情けないです。今では、結構付けているバックモニターがあれば、こんな事にはならず済んだんですよね。直さなくてもいいかなとは、思ったんですが、古い車なんで、綺麗に格好良く乗らないと冴えないので、直す事にしました。^-^:「もう二度とこんな風にならなくな~い!」とは、思うけど、解んないですよね。とにかく、落ち着いて、気を付けて、慎重に、運転しようっと。(^^)

痛風のお陰で、2kg太っちゃいました。夜、炭水化物抜きダイエット再始動で頑張ります。(^^)/



竹田イツエ

★ イメージチェンジしませんか? \ (^o^)/ ★

カット ストレート カラー 白髪ぼかし
パーマ いろいろな方法があります。 白髪染め
まつ毛パーマ 女性用ウィッグ 男性かつら

※ カット以外の場合、初回サービス価格を提案させていただきます。声かけて下さいね。ご相談にのりますよ~!(^^)!

★ お客様のニーズにお応えしますよ~(^^)/ ★

「仕事の休みが月曜日なので、...」「仕事で、夜が遅いので、...」「朝、早くやってくれないかな~」とか。「髪が切りたいけど、なかなか思うよう来れない。」というお客様、是非、私にご相談下さい。早めに言って頂けたら、「お客様のニーズにお応えします!」(^^)/月曜日でも!夜遅くても!朝早くても!特に予定も無ければ、仕事させていただきます。また、「歩きにくい。」「車などが無く、来店出来ない。」という事があれば、現在、タントカスタムにて送迎も行なってますので、ご遠慮なくご連絡下さい。 藤原学

初のマツダスタジアム、楽しかった~(^)♪

9月1日、初めて行ってきました!(^^)/
その日は、子どものようにワクワク、ワクワク。どうせ行くなら、早めにと思い、4時過ぎにはスタジアム入り。(^^)いろいろ見て歩きました。グッズが、あんなに飛ぶように売れているのにはビックリ!\(◎o◎)/!
松田オーナーは、笑いが止まらないでしょうね。スタジアムは、ホント、真っ赤っか!
試合は、延長、サヨナラで勝利!!(^^)/
途中、ほとんど、帰る人もなく、盛り上がり、とっても、楽しかった~(^)♪
チケット完売、なかなか手に入らない理由が、よ~く解りました。今年もう無理だろうけど、是非来年は、1試合でも多く行きたいなあ~(^) もう、癖になりそう~!(^^)!