



★ WBC2017 (3月7~22日)

WBC (ワールド・ベースボール・クラシック) は、世界野球ソフトボール連盟 (WBSC) 公認の「野球の世界一決定戦」で、今回が4回目。日本を含む 28 の国と地域が参加し、3月7日から1次ラウンドが始まります。

3月 CALENDAR 4月

March		April	
1(水)	春季全国火災予防運動(～7日)	1(土)	エイプリルフール 新会計年度
2(木)	ミニの日 ミニ豚の日	2(日)	アメリカメジャーリーグ開幕
3(金)	上巳の節供・ひな祭り 耳の日	3(月)	定休日 シミ対策、いんげん豆の日
4(土)	雑誌の日 JRダイヤ改正	4(火)	あんぱんの日 だらやきの日
5(日)	啓蟄 びわ湖毎日マラソン	5(水)	ヘアカットの日 横町の日
6(月)	定休日 弟、スポーツ新聞の日	6(木)	春の全国交通安全運動(～15日)
7(火)	WBC 2017(～22日)※	7(金)	世界保健デー 労務管理の日
8(水)	赤ちゃん&こどもカットの日	8(土)	花まつり・灌仏会 シワ対策の日
9(木)	ありがとうの日 雑穀の日	9(日)	美術展の日 大仏の日
10(金)	砂糖の日 サボテンの日	10(月)	定休日 女性、ヨット、駅弁の日
11(土)	東日本大震災の日 コラムの日	11(火)	メートル法公布記念日
12(日)	大相撲三月場所初日	12(水)	子どもを紫外線から守る日
13(月)	定休日 サンドイッチデー	13(木)	喫茶店の日 浄水器の日
14(火)	ホワイトデー 円周率の日	14(金)	椅子の日 パートナーデー
15(水)	万国博デー 靴の日 オリーブの日	15(土)	よいこの日 世界医学検査デー
16(木)	国立公園指定記念日 十六団子	16(日)	定休日 大志を抱く日 女子マラソン
17(金)	春の彼岸入り 漫画週刊誌の日	17(月)	定休日 春土用入 ハローワーク
18(土)	頭髪の日 (毎月18日)	18(火)	頭髪の日 (毎月18日)
19(日)	定休日 春の高校野球開幕	19(水)	食育の日 飼育の日
20(月)	定休日 春分の日 彼岸の中日	20(木)	郵政記念日 女子大の日
21(火)	ランドセルの日	21(金)	民放の日
22(水)	世界水の日 放送記念日	22(土)	アースデー よい夫婦の日
23(木)	サッカーW杯アジア最終予選(UAE戦)	23(日)	地ビールの日 シジミの日
24(金)	世界結核デー ホスピタリティデー	24(月)	定休日 植物学の日 秘書の日
25(土)	散歩にゴーの日 電気記念日	25(火)	初任給の日 国連記念日
26(日)	大相撲三月場所千秋楽	26(水)	よい風呂の日 国際盲導犬の日
27(月)	定休日 さくらの日 仏壇の日	27(木)	哲学の日 悪妻の日
28(火)	サッカーW杯アジア最終予選(タイ戦)	28(金)	労働安全衛生世界デー
29(水)	作業服の日 マリモの日	29(土)	昭和の日 畳の日 羊肉の日
30(木)	国立競技場落成記念日	30(日)	図書館記念日
31(金)	プロ野球開幕 オーケストラの日		

季節のたより

3月20日は祝日(春分の日)です。そして、4月になると月末にはコイルデンウィークが始まります。カレンダー通りに休みを取れる方にとってはうれしいシーズンです。気の早い方は、もう休みの予定を考えているかもしれませんね。でも、今年はちょっと様子が変です。ゴールデンウィーク序盤の4月29日(昭和の日)が土曜日なのです。振替休日はありません。つまり、例年よりも休みが少なくなってしまうこととなります。同様に2月11日(建国記念日)も土曜日でした。さらに、9月23日(秋分の日)、12月23日(天皇誕生日)も土曜日。1年に16日ある祝日のうち、4日が土曜日と重なってしまっているのです。ただその一方で、今年は3連休が7回もあります。仕事が忙しくてなかなか休みを取れない方も多いかと思いますが、たまには旅行に出かけてリフレッシュしてみたいかがでしょうか。

休日の少ない年

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。

はーふたいむ

2017年3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 正しい頭皮マッサージで育毛を促進

薄毛が気になるときやリフレッシュをしたいとき、頭皮マッサージをする方は多いかと思えます。頭皮マッサージは、頭皮の血行を良くすることで育毛に効果があります。また、AGAによって硬くなった頭皮をやわらかくするのにも効果的です。育毛剤をつけて毎日マッサージをされる方もいるでしょう。ただ、やり方を間違えると逆に頭皮を傷めてしまうので注意が必要です。頭皮は体の他の部位に比べ、皮膚が厚くありません。そのため、刺激によって傷つきやすいのです。

頭皮マッサージをするときは、まず5本の指を頭に当てます。親指は動かさずに、4本の指で円を描きながら頭皮を押し上げるように動かします。このとき、ツメを立ててはいけません。指の腹を使って頭皮を押し上げるようにしましょう。力の入れすぎもNGです。また長時間やり続けるのもよくありません。適度な刺激を、適度な時間与える。決して頭皮に負担をかけないことを心

げましょう。シャンプーをしながら頭皮マッサージをするのも効果的です。血行を良くするだけでなく、毛穴に詰まった皮脂汚れを落とすのにも有効です。指で押さえるだけでなく、シャワーそのものもマッサージ効果を発揮します。水圧をちょっと強めにして頭皮に当てることで、ほどよい刺激を与えられます。残ったシャンプーをしっかりと洗い落とす上でも、強めの水圧は効果的です。



ブラシを使ってマッサージをする方もいるかと思いますが、これには注意が必要です。先の細いクシは、ツメを立てたときと同じ状態になり、頭皮を傷つけかねません。必ず面が広くやわらかいヘアブラシを使うようにしましょう。

髪にうれしい旬レシピ

ひじきの煮物

ひじき料理の定番、煮物をご紹介します。手軽につくれて、ごはんのおかずにぴったり。冷めてもおいしくいただけます。お好みで、絹さやや鶏肉、大豆などを加えるのもおすすめです。

♡ 材料 (4人分)

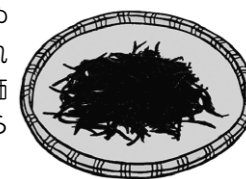
ひじき 40g にんじん 40g 油揚げ 1枚 サラダ油 大さじ1
 (A) だし汁 1カップ 砂糖 大さじ2 しょうゆ 大さじ3 みりん 大さじ1

♡ つくり方

1. ひじきは洗って水に20~30分つけて戻し、水を切ります。
2. 油揚げは熱湯をかけて細切りにし、にんじんも細切りにします。
3. 鍋でサラダ油を熱し、ひじきとにんじんを炒め、油揚げと(A)を入れて10分ほど火にかけ、お好みの味まで煮詰めます。
 ※一旦冷ますと味がしみておいしくなります。

● ひじき

日本近海で採れる海藻の一種で、古くから日本人の食生活に取り入れられてきました。通常は、ゆでて干したものを食用にします。カルシウムやマグネシウムといったミネラルのほか、各種ビタミンや食物繊維が多く含まれており、非常に栄養価の高い食材として知られます。



● マグネシウム

必須ミネラルの1つで、特に骨や歯の形成に欠かせない栄養素です。これが不足すると、心疾患、糖尿病といった生活習慣病になりやすくなるほか、抜け毛にも繋がるといわれています。



いいね~この笑顔!(^^)♪

第19位 船越49ears +2

2月19日(日)今年も頑張りました!(^^)/

vol.33

今年の、海田町駅伝も、お天気に恵まれ快晴、暖かい日になりました。コースは瀬野川河川敷で、スタート地点から、川上に向かって300m走って、赤いコーンを周って、500m下り、赤いコーンを周って、200m走ってスタート地点に戻ってくるという、まるで一人がトラック1周(1km)を走るリレーのようなものです。自分が走ったのは今年は2区。去年は、オーバーペースで、後半ガタガタだったので、今年は前半自重して走ったのですが、、(^_^) 1kmという距離は本当に難しいですね。去年の大会は、夏からコツコツと走り続けて臨みました。今年は、昨年6月に痛風発作で足が腫れてから、思うように走れず、今年になってから走って臨みました。結果は、昨年より3秒遅れました。昨年、上手く走っていたら結構いい記録が出ていたんでしょうが、走り方(ペース)、レースの作り方が大きく作用しますね~(^^) 沢山練習したからといっても、走り方次第で結果は出せなくなるし、練習出来なくても、自分に合ったペースで走り切れれば、それなりのタイムで走れる。つまり、少々練習したからと言って、10秒、20秒、タイムを縮められないという事です。(一一)!! でもね~、「何故走るか?」やっぱり、心のどこかで、走る事によっての体のキレを感じたいんですよね~、少なくとも自分は。(^^)「50過ぎのおっさんが、何を言ってるん?」と思われるかもしれないけど。自分は、50過ぎのおっさん何だと、自覚して生活はしたくないんですよね。自覚していると、その事に何かのみ込まれていきそうなので、嫌なんです。50過ぎても、少しは逆らって頑張りたいんですよ。(*_^*) ということで、来年も、元気に挑戦しますよ~、「目指せ、3分40秒台!」(^O^)/そして、健康で、来年もみんなと走って、楽しい一日を過ごせる事を!(^^) 残念な事に、海田高校、陸上部チーム「HIYOKO」が、一年で途切れてしまいました。来年の復活を目指して、今から勧誘していきますよ~、お客様も是非、名乗りをあげて、良かったら参加してくださいね。お待ちしておりますよ~(^^)♪

藤原学

※ まずは訂正!<(_)_> 先月号、「わんちゃん」ではなく、「ねこちゃん」の間違いです。訳の解りにくい感じになって、大変申し訳ございませんでした。(^^) 気がつきましたか?



今、愛用中の“Thera-Band”

何か、ヤバ~い感じなんです~(^^;)

只今、筋トレの真っ最中~、毎日欠かさずに頑張っています。というのも、最近、あちこちの関節が痛くてなってきたり、凄~く、不安を感じています。何かヤバ~い感じなんです~(^^;) みなさんは、どうですか~? 原因は、筋肉の衰えだと思うんですよ。しっかり、重たい体を筋肉で支えないと、負担がかかるのは、関節や骨ですからね。これからも、元気に楽しみながらやっていく為にも、体を鍛えなくっちゃ!(^O^)/ それで、以前から持っていた“Thera-Band”を引っ張り出してやってるんですよ。年齢の事もあるので、焦らずにゆっくりと、コツコツと続けていきたいと思います!(^^)v

竹田イツエ

頑張るお客様を応援します!(^^)♪

今年は、春から、思いっきり、ポジティブにいこう!(^^)♪

新年度、新学期、新生活!

ヘアカラーで、気分転換!!

イメージチェンジ!!

気分一新、意欲的にバリバリ頑張ろう!(^O^)/

お客様に似合う色をご提案いたします!(^^)!