はーふたいむ 2017年11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　頭皮のたるみは顔のたるみに繋がる

みなさんは首から上を洗うとき、「頭を洗う」「髪を洗う」「顔を洗う」といった言葉で場所を区別しますよね。そのなかで、「髪」はもちろん髪の毛を指しますが、「頭」と「顔」がどこまでを指すか明確に答えられますか？ これに対して多くの方は、「髪の生えているところが頭で、生えていないところが顔」と答えるようです。大まかには正しいといえますが、そうなると髪の薄くなった人が困ります。

解剖学では、顔と頭の境界を、鼻の付け根から耳の穴を結ぶ直線と定義しています。おおよそ眉毛のあたりということになります。この定義だと、おでこは「頭」ということになるため、ちょっと違和感があるかもしれませんね。

実際のところ、目や鼻のある「顔」の部分も、髪の生えている「頭」の部分も、皮膚の構造は同じです。頭にも顔にも汗腺や皮脂腺があり、毛の生えていない顔にも毛穴はあります。汗腺・皮脂腺の数や組織の厚みに違いはありますが、構造的には一体になっているということです。

一般に、頭皮のケアと顔のケアは別々に扱われます。洗浄剤もケア用品も違います。でも、頭皮と顔の皮膚が繋がっているということを考えると、ケアもトータルで考えるのが重要であることがわかるのではないでしょうか。

特に女性は、顔のたるみやシワを非常に気にします。顔の若さを保つため、さまざまなケアをしています。一方で、頭皮に関しては顔の皮膚ほどケアに力が注がれません。実際、頭皮がたるんでくると、顔にもたるみやシワが出てくるようです。

髪の健康はもちろん、顔のたるみ・シワの予防のためにも、マッサージをするなど、頭皮のケアに注意を向けるようにしたいですね。

髪にうれしい！ 旬レシピ　柿と大根のサラダ

そのまま食べることが多い甘柿を、サラダでいただきませんか。合わせるのはシャキッとした食感が楽しめる大根。さっぱりとした味わいの中に柿の甘みが広がります。おつまみや箸休めにおすすめです。

★ **材料**（4人分）

柿 1個　大根 10cm

酢 大さじ2　サラダ油 大さじ2　塩 適量　コショウ 適量

★ **つくり方**

1. 柿と大根はそれぞれ皮をむき、千切りにします。
2. 酢、サラダ油、塩、コショウを混ぜてドレッシングをつくります。
3. ボウルに柿と大根を入れ、ドレッシングであえます。

※お好みで水菜やルッコラなどを加えると彩りがアップします。

カキ

柿は日本で古くから親しまれている果物で、品種は1000を超えるといわれています。今も国内全域で栽培されています。「柿が赤くなれば、医者が青くなる」といわれるほど栄養豊富。ビタミンAやC、カリウムなど、さまざまな栄養素が含まれています。

● **カリウム**

カリウムには血圧を正常に保つ働きがあります。血液内のナトリウム濃度が高くなると血圧が上がりますが、カリウムはその排出を促します。また、発汗でカリウムが多く失われると疲労感などの原因になります。

休息は必ずしも怠惰ではない。　ラボック

あっさり君

くまだ まつお

★ **羽物の日**（11月8日）

羽物の街・岐阜県関市の羽物産業連合会が提案し、全国の羽物産地や業界団体により登録された記念日。日付は「いい(11)」「は(8)」の語呂合わせに由来。この日、関市ではハサミやカミソリなど使えなくなった羽物を供養する羽物供養祭が行われます。

11月 CALENDAR 12月

November		December	
1（水）	犬の日　全国すしの日	1（金）	冬の省エネ総点検の日　映画の日
2（木）	キッチン・バスの日　白秋忌	2（土）	全国防災デー　安全カミソリの日
3（金）	文化の日　文具の日　みかんの日	3（日）	福岡国際マラソン　妻の日
4（土）	ユネスコ憲章記念日	4（月）	**定休日**　人権週間（～12/10）
5（日）	津波防災の日　いいりんごの日	5（火）	国際ボランティアデー
6（月）	**定休日**　お見合い記念日	6（水）	姉の日　音の日
7（火）	立冬　鍋の日　知恵の日	7（木）	大雪　クリスマスツリーの日
8（水）	刃物の日※　いいお肌の日	8（金）	太平洋戦争開戦の日　御事納め
9（木）	119番の日　換気の日	9（土）	障害者の日　国際腐敗防止デー
10（金）	技能の日　トイレの日	10（日）	ノーベル賞授賞式　世界人権デー
11（土）	煙突の日　介護の日　チーズの日	11（月）	**定休日**　胃腸の日　国際山岳デー
12（日）	大相撲九州場所初日	12（火）	バッテリーの日　漢字の日
13（月）	**定休日**　いいひざの日　うるしの日	13（水）	正月事始め　すす払い
14（火）	世界糖尿病デー　いい石の日	14（木）	赤穂義士祭・吉良祭　南極の日
15（水）	七五三　きものの日	15（金）	年賀郵便特別扱い開始
16（木）	ボジョレー・ヌーボー解禁	16（土）	紙の記念日　電話の日
17（金）	肺がん撲滅デー　将棋の日	17（日）	飛行機の日
18（土）	**頭髪の日**（毎月18日）	18（月）	**定休日　頭髪の日**（毎月18日）
19（日）	**定休日**　世界トイレの日　家族の日	19（火）	日本初飛行の日
20（月）	**定休日**　ホテルの日　毛皮の日	20（水）	鰤（ぶり）の日
21（火）	世界テレビデー	21（木）	クロスワードパズルの日
22（水）	いい夫婦の日　ボタンの日	22（金）	冬至　労働組合法制定記念日
23（木）	勤労感謝の日　いい家族の日	23（土）	天皇誕生日　東京タワー完成の日
24（金）	鰹節の日　オペラ記念日	24（日）	クリスマス・イブ　全国高校駅伝
25（土）	OLの日　松葉ガニの日	25（月）	**定休日**　クリスマス　スケートの日
26（日）	大相撲九州場所千秋楽	26（火）	プロ野球誕生の日　ボクシングデー
27（月）	**定休日**　ノーベル賞制定記念日	27（水）	全国高校ラグビー（～1/8）
28（火）	税関記念日　太平洋記念日	28（木）	官庁御用納め　身体検査の日
29（水）	いい服の日　いい肉の日	29（金）	シャンソンの日
30（木）	鏡の日　シルバーラブの日	30（土）	全国高校サッカー（～1/8）
		31（日）	**お休み**　大晦日　シンデレラデー

季節のたより

楽しくランニング

仕事の後や休日にスポーツをするという方は少なくありません。なかでも、実施人口が多いのがランニングです。笹川スポーツ財団の調査では、年1回以上ランニングをした推計人口は2012年には1000万人を超えました。ただ、この「ランニングブーム」も、近年はやや後退傾向にあるようです。先の調査では、2016年は893万人となっており、4年前と比較すると100万人以上減少していることになります。とりあえず始めたけれど長続きしなかった…そんな方が多いのかもしれません。健康やダイエットためという目的だけで走ったり、いきなり高い目標を掲げたりすると、挫折しやすくなります。走ること自体を楽しめるよう工夫しながら、徐々に習慣化していくことが重要です。ランニングに限らず、何事も無理をせず、気軽に親しむことが長続きの秘訣だといえるでしょう。

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。営業時間外でのご利用、ご相談下さい。**

10月、雨の日が多かったですね～

プロ野球のCSが、始まると同時に降りだした雨、10月としては珍しいぐらい降り続きました。「運命の悪戯」、目には見えませんが、きっと、何らかの影響があって結果も変わったんじゃ～ないでしょうか。とは言え、条件は一緒ですから。(^^) 今回の「はーふたいむ」、11 月1日からの配布を目指して、いつもより、かなり早目の 10 月半ばから書き始めて頑張ってます。^_^; 理由は、右ページの1月の3つの企画を早く多くのお客様に知って頂いて、是非ご利用してもらいたくて！(^^♪
今から、みなさんに喜んで頂けるよう、しっかり準備して参りま～す！(^O^)／

vol.41

今年も残すは、後2ヵ月！

サンフレッチェは、最後の最後まで、楽しませてくれるようです。(^_^;)

カープのCS横浜と2-2になり、ちょっと怪しくなってきました。(10月22日現在) (*_*; 日本シリーズ進出、日本一、叶うといいですけど。気になるのは、サンフレッチェのJ1残留！残すは、上位チームとの4試合のみ。2つ勝てば残留出来ると思うんだけど、、、全部引き分けでもいいかな～？これが、簡単じゃない難しい話なんだよね。1点でも多くとって、勝てる試合だったら、イエローカードを怖がらずに守りきって、勝ち点を積み重ねる！勝負には、運、流れがある！チャンスをしっかり掴んで、J1残留、決めてくれ～～ヽ(`△´)/

誰が、救世主になるんだ？ロペス？パトリック？シウバ？

圧倒されて息が詰まりそうな経験でした～(ー_ー)!!

月曜日、雨で全くする事が無くて、暇すぎて疲れそうだったので、朝、久し振りに、いつも通っている坂のフィッタへ。火曜日の夜にいつも入っているスタジオと同じインストラクター、そして同じ動きなので安心して行ったのですが、行ってみると人がいっぱい！そして全員女性！(*_*; 入ったのはいいが、どうしようかとも思ったのですが、エアロビクスをする為に来た訳だし、、、^_^; 一番後ろの空いてたスペースを見つけて座って、目のやり場に困りながら、小さくなって始まるのをじっと待ってました～(^_^;) いや～、あんなにたくさんの人が入っていて、男性1人というのは、本当に初めての経験。変な緊張感があって、本当の汗が流れ始めるまで、時間がかかりました。終わった後も、、、何か妙に疲れて。(ー_ー)!!
顔を見た事がある人も殆ど居なかったから、きっと、変なおっさんがおると思われてたんでしょうね～～(^^ゞ 周りに迷惑をかける事無く動けてたから、そこだけが救いです。(^^♪

藤原 学

10月、私、○○歳になりました～(^^♪

私、大きな声では言えませんが、○○歳になりました。本当に大きな声では言えません。時々、いろいろな人に、いろいろな所で聞かれます。(^_^;) 恥ずかしいのですが、正直者なので、小さな声で答えます。すると、ほとんどの人が、「え～、見えない～＼(◎o◎)／！」って、言ってくれます。そう言われると本当に嬉しいです。でも、、、現実は○○歳。どうする事も出来ない事実なんですよね～。若返れたらいいのに、、、(^^ゞ 健康面では、頭痛持ちで、1年のほとんどを花粉症で苦しんでいる事以外は、悪い所はありません。健康で、元気で○○歳で働いているというのは、凄い事ですよね。これからも、このまま突っ走りますよ～！(^^♪

竹田イツエ

もうすぐ、2018、スタート！！(^^♪

3つの企画をご用意致しました！

1、 1月ご来店のお客様にもれなく5分間マッサージをサービス！

名付けて、プチヘッドセラピー!!(^^)!

多くのお客様に喜んで頂けるものをと考えました。今回、日頃のご愛顧に感謝を込めてマッサージさせて頂きます。(*^_^*) お客様にタイマーを持ってもらってスタート！
少しでも気持ち良くリラックスしてもらえるように、心を込めて頭、首、肩をマッサージ！
※ ベースは【ヘッドセラピー】の施術内容を利用したものをさせてもらいます。

2、 1月、新規のお客様と御一緒にご来店下さい。

その他、何でもOK!

ご紹介されたお客様

カット	1,500円
カラー	3,000円
パーマ	3,000円

（シェービング、シャンプーセット含む）

ご紹介して頂いたお客様

1人に付き、10ポイント進呈！
1回でカードがいっぱい！＼(◎o◎)／！
何人でも、対応します！

※ 男女問わず、祖父母、父母、兄弟、姉妹、お子様、お友達、、、ご紹介下さい。<(_ _)>
前日までに御予約の上ご来店して下さい。よろしくお願いします。

3、 1月、2月興味のあるメニューにチャレンジ！

以前から興味をお持ちのメニュー、久し振りにしてみたいメニューありませんか？
スタッフに一言、**「今日は、○○してみたいんだけど！」**と、おっしゃって下さい。
そのメニュー、**1月、2月だけの特別価格**で、ご提案させて頂きますよ～(^^♪

♪ イメージチェンジして、気分リフレッシュ！♪

2018年は、もっと楽しもう！(^^♪ お手伝いさせてくださ～い！＼(^o^)／