

# はーふたいむ

ヘアサポート情報紙

2025年8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

## シャワーを浴びるときのポイント

暑い季節は、体はもちろん頭にもたくさん汗をかきます。家に帰ったら、シャワーを浴びて体も髪もさっぱりしたいですよね。普段のシャワーをより快適に、より効果的にするためのポイントをいくつかご紹介しましょう。

### ●熱すぎず、冷たすぎず

シャワーを浴びるとき、何度のお湯を快適を感じるかには個人差があります。ただ、髪にとっては38℃くらいが適温とされています。あまり熱いと皮脂が多く除去され頭皮の乾燥に繋がってしまいます。逆に冷たいと汚れがきれいに落ちません。

### ●適度な水圧で

水圧を強くすると、毛穴に詰まった皮脂汚れを落とすのに効果的です。また、マッサージにもなり頭皮の健康に繋がります。ただ、強すぎは良くありません。高温のときと同様に、皮脂が多く取り除かれてしまうからです。水圧は適度な強さに調整しま

しょう。

### ●シャンプーも適量で

シャンプーも使いすぎは避けたいところです。シャンプーの量が多すぎると頭皮の乾燥を招きます。一般的には、髪の短い人であれば1プッシュ(約3ml)、長めの人で2プッシュ(約6ml)が標準的といわれています。

### ●使った後にひと手間

シャワールームは高温多湿になりがちです。これはカビの好む環境でもあります。シャワーを終えたら、高温のシャワーで壁や床を洗い、その後、冷水シャワーをかけて温度を下げます。



最後に、窓を開けたり換気扇を回したりして換気をしましょう。

おすすめ  
旬レシピ

## ゴーヤのナムル

旬真っ盛りのゴーヤを使ったナムルをご紹介。ナムルとは、韓国風の和え物のこと。程よい苦味のある大人の味が楽しめます。おつまみや箸休めはもちろん、お弁当のおかずにもぴったりです。

### ★ 材料 (2人分)

ゴーヤ 1/2本 塩 少々

A : にんにく(すりおろし) 少々 白ごま 大さじ1/2 ごま油 大さじ1  
しょうゆ 小さじ1 砂糖 小さじ1/2 塩 少々 コショウ 少々

### ★ つくり方

- ゴーヤは縦半分に切り、種とわたを取り、薄くスライスします。
- 1をボウルに入れて軽く塩もみし、熱湯でさっと茹で、ざるに上げて水気を切ります。
- ボウルに2とAを入れて和えます。

PICK UP

### ゴーヤ

苦味があることから「ニガウリ」とも呼ばれますですが、本来の名前は「ツルレイシ」。熱帯アジア原産で、沖縄では古くから栽培されていました。1990年代に入ると、全国的に流通するようになりました。ビタミンCを豊富に含んでいるほか、葉酸やβカロテンといった各種ビタミンやミネラルも含まれており、夏の栄養補給に最適です。



# あっさり君



### ★ハサミの日（8月3日）

ハサミへの感謝と供養を行う  
日。1981年、当時の国際美容協  
会会長・山野愛子氏の提唱で設  
けられました。日付は「は(8)」  
「さみ(3)」の語呂合わせ。こ  
の日、東京芝の増上寺などで、  
使えなくなったハサミの供養  
が行われます。

# 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

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^)／

※ 無料送迎をご希望の方がいらっしゃいましたらご予約の上ご利用ください。営業時間外でのご利用をご希望の方は、ご相談下さい。

# 8月 CALENDAR 9月

August		September	
1(金)	水の日 夏の省エネ総点検の日	1(月)	<b>定休日</b> 防災の日 キウイの日
2(土)	パンツの日 ハーブの日	2(火)	宝くじの日 靴の日
3(日)	はちみつの日 ハサミの日★	3(水)	草野球の日 ベッドの日
4(月)	<b>定休日</b> 橋の日 箸の日	4(木)	くしの日 アメフトNFL開幕
5(火)	全国高校野球(～8/24)	5(金)	石炭の日
6(水)	広島原爆の日 ハムの日	6(土)	黒の日 黒豆の日 黒酢の日
7(木)	立秋 鼻の日 花の日	7(日)	白露 クリーナーの日
8(金)	ひげの日 親孝行の日	8(月)	<b>定休日</b> 國際識字デー
9(土)	長崎原爆の日 野球の日	9(火)	重陽の節句 救急の日
10(日)	帽子の日 健康ハートの日	10(水)	世界自殺予防デー
11(月)	<b>定休日</b> 山の日	11(木)	アメリカ・愛国者の日
12(火)	国際青少年デー 配布の日	12(金)	宇宙の日 マラソンの日
13(水)	月遅れ盆迎え火 左利きの日	13(土)	世界陸上選手権(日本・～9/21)
14(木)	<b>盆休み</b> 専売特許の日	14(日)	大相撲九月場所(～9/28)
15(金)	<b>盆休み</b> 終戦記念日 精霊流し	15(月)	<b>定休日</b> 敬老の日 ひじきの日
16(土)	月遅れ盆送り火	16(火)	マッチの日
17(日)	<b>定休日</b> パイナップルの日	17(水)	キューな日
18(月)	<b>定休日</b> 頭髪の日 (毎月 18 日)	18(木)	頭髪の日 (毎月 18 日)
19(火)	俳句の日 バイクの日	19(金)	苗字の日
20(水)	交通信号の日 蚊の日	20(土)	秋彼岸入 空の日 バスの日
21(木)	献血記念日 噴水の日	21(日)	<b>定休日</b> 秋の全国安全週間
22(金)	チンチン電車の日	22(月)	<b>定休日</b> 孤児院の日
23(土)	処暑 白虎隊の日	23(火)	秋分の日 秋彼岸
24(日)	テニス全米オープン(～9/7)	24(水)	環境衛生週間(～10/1)
25(月)	<b>定休日</b> 即席ラーメン記念日	25(木)	主婦休みの日
26(火)	人権宣言記念日	26(金)	伊勢湾台風の日
27(水)	寅さんの日	27(土)	世界観光の日
28(木)	気象予報士の日	28(日)	国民スポーツ大会(滋賀・～10/8)
29(金)	焼肉の日 ケーブルカーの日	29(月)	<b>定休日</b> 洋菓子 クリーニング
30(土)	ハッピーサンシャインデー	30(火)	くるみの日 クレーンの日
31(日)	野菜の日 北海道マラソン	※イベント予定につきましては、中止または延期・変更になる場合があります。	

※イベント予定につきましては、中止または延期・変更になる場合があります。

## 季節のたより

## 熱中症対策の進化

この時期は、毎日のように「熱中症」という言葉を耳にしますよね。「もう聞き飽きた」という方がいるでしょう。でも、それだけ今の日本は熱中症のリスクが高いということでもあります。▼そんな中、熱中症対策グッズは年々進化を遂げています。たとえば、ファンのついた「空調服」は以前から使われていましたが、最近はこれに冷却プレートを組み合わせたものも人気が高まっています。水を循環させる「水冷服」も、冷却範囲を広げたり軽量化したりしたものが登場しています。そうした物を利用すれば、熱中症のリスクを下げることができるでしょう。▼それでも、最後はやはり一人ひとりの意識が頼りです。体に異変を感じたら、ためらわずに休んで水分を摂る。周りの人の様子がおかしいと思ったら、すぐには声を掛ける。こうした気構えを常にお持ちながら、熱中症を未然に防いでいきましょう。