

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

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、何度のお湯を快適と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。



ゴーヤのナムル

おすすめ
旬レシピ

旬真っ盛りのゴーヤを使ったナムルをご紹介します。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

1. 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。
2. 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。
3. 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。





August

1(金)	水の日 夏の省エネ総点検の日
2(土)	パンツの日 ハーブの日
3(日)	はちみつの日 ハサミの日★
4(月)	定休日 橋の日 箸の日
5(火)	全国高校野球(～8/24)
6(水)	広島原爆の日 ハムの日
7(木)	立秋 鼻の日 花の日
8(金)	ひげの日 親孝行の日
9(土)	長崎原爆の日 野球の日
10(日)	帽子の日 健康ハートの日
11(月)	定休日 山の日
12(火)	国際青少年デー 配布の日
13(水)	月遅れ盆迎え火 左利きの日
14(木)	盆休み 専売特許の日
15(金)	盆休み 終戦記念日 精霊流し
16(土)	月遅れ盆送り火
17(日)	定休日 パイナップルの日
18(月)	定休日 頭髪の日(毎月18日)
19(火)	俳句の日 バイクの日
20(水)	交通信号の日 蚊の日
21(木)	献血記念日 噴水の日
22(金)	チンチン電車の日
23(土)	処暑 白虎隊の日
24(日)	テニス全米オープン(～9/7)
25(月)	定休日 即席ラーメン記念日
26(火)	人権宣言記念日
27(水)	寅さんの日
28(木)	気象予報士の日
29(金)	焼肉の日 ケーブルカーの日
30(土)	ハッピーサンシャインデー
31(日)	野菜の日 北海道マラソン

September

1(月)	定休日 防災の日 キウイの日
2(火)	宝くじの日 靴の日
3(水)	草野球の日 ベッドの日
4(木)	くしの日 アメフトNFL開幕
5(金)	石炭の日
6(土)	黒の日 黒豆の日 黒酢の日
7(日)	白露 クリーナーの日
8(月)	定休日 国際識字デー
9(火)	重陽の節句 救急の日
10(水)	世界自殺予防デー
11(木)	アメリカ・愛国者の日
12(金)	宇宙の日 マラソンの日
13(土)	世界陸上選手権(日本・～9/21)
14(日)	大相撲九月場所(～9/28)
15(月)	定休日 敬老の日 ひじきの日
16(火)	マッチの日
17(水)	キュートな日
18(木)	頭髪の日 (毎月18日)
19(金)	苗字の日
20(土)	秋彼岸入 空の日 バスの日
21(日)	定休日 秋の全国安全週間
22(月)	定休日 孤児院の日
23(火)	秋分の日 秋彼岸
24(水)	環境衛生週間(～10/1)
25(木)	主婦休みの日
26(金)	伊勢湾台風の日
27(土)	世界観光の日
28(日)	国民スポーツ大会(滋賀・～10/8)
29(月)	定休日 洋菓子 クリーニング
30(火)	くるみの日 クレーンの日

※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。

★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

※ 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。

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」という方もいるでしょう。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、最近はこちら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はできるでしょう。▼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、すぐに声を掛ける。そうした気構えを常に持ちながら、熱中症を未然に防いでいきましょう。