

料金後納

ゆうメール

# 髪結床通信

## あした元気になぁ〜れ

2018 vol. 72  
KAMIYUI REPORT

### 死ぬ時ぐらいすきにさせてよ

漢方美人！ 冷えと生理痛

### 静電気対策

一生美人 肌のハリを保ち、たるみを防ぐ

「タン屋の下のパラノイヤ」

### 感謝セール！

新商品！じょうできスムージー

色のはなし

あなたに似合う髪型探し

片山、福田のブログ

# 片山幸造 (KOU) のブログ

<http://kou.kamiyui-style.com/>



この二日間の連休の間を利用して、店の色を塗りかえました。



少し落ち着いた色にしました。



べっぴん神社も移動させました。



いつもお店を利用してくれている Mさんが、真っ先に拝んでくれました。この方ほとんど毎日べっぴん神社を拝んでましたので、仕事の途中寄って頂きました。



夕方になりますと、休みなのに、ドンドン来客が…  
実は彼氏と一緒にでした。彼女のお母様も…



つぎは、イベント帰りの方



この後、また来客が  
写真はご法度という事でポツ！

とにかく、不思議な休みでございました。

本日一応は終わりましたが、少しまだ手を加えていくところがありますが、感じはかなり変わっていると思います。

遊びに来て下さいね。

待つてマース。

# ブログ・髪結い 笑 美 身

<http://ameblo.jp/v-satomi/>

2018. 11. 06 元。テニス女子



1号が保育園に通う頃  
作りかけてたランチョマット



10年間、暖めておりました(笑)

明日は休みだし(この日は土曜日の夜)完成させて、3号にプレゼントしようと思いたち!

「ババちゃんは夜なべをして〜」

ミシンが壊れてしまったので  
チクチクと手縫い



できたーあ♡・



3号♡

「ババちゃん、ありがとう！」  
って喜んでくれた♡♡♡



たくさん食べて大きくなーれ!

たくさん食べて大きくなった1号

なんと♡・

1号の食べてたうどんが!

結ばれてた!



なんか、縁起が良さげよね

♪(´ε`)イエーイ

(ちなみに、丸亀製麺)



些細なことでも

気分は上がるね□□

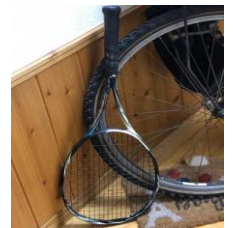
夕方。

1号が「テニスしよっー！」って誘ってくれたので、広場で2号も混じり3人でラリー

・○・〜○

40年ぶりのテニス

中学生の頃の部活動以来よ(笑)



ブチ楽しかった ♪(´O`)♪

癖になりそうです。

また、誘ってね〜と、ご機嫌な1日でした

<<\'ω\')/>><>> <<\'ω\')/>♪

2日経った、今日



右側が痛い…

(T^T)

# 死ぬときぐらい 好きにさせてよ

9月15日、75歳で亡くなった女優・樹木希林さん。生前に残した希林さんの“人生観”が詰まった言葉の一部を集めてみました



人は必ず死ぬというのに。  
長生きを叶える技術ばかりが進歩して なんとまあ死ににくい時代になったことでしょう。  
死を疎むことなく、死を焦ることもなく。  
ひとつひとつの欲を手放して、身じまいをしていきたいと思うのです。人は死ねば宇宙の塵芥。  
せめて美しく輝く塵になりたい。  
それが、私の最後の欲なのです。

絵画「オフィーリア」を真似た、希林さんの新聞広告はインパクトがありました

☆愛というより、私には内田さんが必要だったということですね。

ただ向うは迷惑だっただろうなというのはよく分かる。

今は『どうもありがとうね。大変だったわね』と言うと、『そんなことネエー』と言いますがね（笑）。来世で出会わないために、今完璧に付き合っているのよ。

☆～☆～☆

☆ガンになって死ぬのが一番幸せだと思います。畳の上で死ねるし、用意ができます。

片付けしてその準備ができるのは最高だと思っています。内田に言われました。

『全身ガンで明日にでも死ぬのかと思っていたら、やたら元気でいろいろなところに顔を出すので、あれはガンガン詐欺（笑）だと思われているよ』って。

☆～☆～☆

☆面白いわよねえ、世の中って。「老後がどう」「死はどう」って、頭の中でこねくりまわす世界よりもはるかに大きくて。予想外の連続よね。楽しむのではなくて、面白がることよ。楽しむというのは客観的でしょう。中に入って面白がるの。面白がらなきゃ、やってけないもの、この世の中。

☆～☆～☆

☆靴下でもシャツでも最後は掃除道具として、最後まで使い切る。人間も、十分生きて自分を使い切ったと思えることが、人間冥利に尽きるということだと思う。自分の最後だけは、きちんとシンプルに始末することが最終目標。

☆～☆～☆

☆嫌な話になったとしても、顔だけは笑うようにしているのよ。井戸のポンプでも、動かしていれば、そのうち水が出てくるでしょう。同じように、面白くなくても、にっこり笑っていると、だんだん嬉しい感情が湧いてくる

☆～☆～☆～☆～☆～☆

笑うことは脳を活性化させて免疫力を高め、ストレスを解消させると言われています。

私は「たいいていのことは笑って済ませられる」事だと思っています。

しかし、樹木希林さんのように「死」を感じながらも笑うことができるのでしょうか？

それを思えば、日々の小さな嫌なことくらいは、笑って過ごす！

今日も自分を生き切った！ そう言える日々を重ねていきたいですね。

## トタン屋の下のパラノイヤ

今月の話は、ブログから引っ張ってきました。

3人目の子供が生まれ時、この店を作りました。生まれた女の子は、今名古屋で美容師を続けています。ココができて23年を過ぎました。今日はそのお姉ちゃんが、娘を連れてきました。今銀行員をしています。彼女も一度は美容師をしたいと気があったように聞いています。



だから、たまには娘とこんな感じに！親子っていいですね。いろんな会話が弾んでました。じいのやり方とか、プロはこんな感じだとか・・・全然違うやん！と思っても、いいのです



←当店の主力の電子トリートメントをブロー前にかけるのを忘れ、あわててシュシュ  
セブンイレブンでこのところあたりばかり出て、ラッキーな毎日！



こうやって、髪結床は、私の家族に支えられて23年間やってきました。

23年前、生まれていなかった孫。23年前、5歳だった長女。23年前、こんな光景は想像もできませんでした。それができているのも、みんなみんなお客様に支えられているからなんです。

私たちの仕事は、お客様に気にしてもらえないと、何もできない仕事です。だから、私は、今電子トリートメントに、美容師として最後の仕事として本気で取り組んでいます。電子トリートメントに出会って本当によかったと思います。

それは、「じいじ、この店全部私に頂戴」と言った孫娘に、自信もって渡せる物をお客様に提案できているからです。

年末感謝セール！

今年も 12月30日迄 全商品20%OFFです！



新発売！

美味しく続けるダイエット♡

消費者庁届出済み機能性表示食

じょうでき スムージー

ぽっこり  
対策



チアシード・おから粉がお腹に溜まって

満腹感がUP！

- チアシード ●鉄分が豊富で貧血を防ぎます。  
●水と混ざることによって15倍に膨らむ。  
●含まれる成分が体内でDHAやEPAにも変化。
- おから粉 ●お腹の中で5倍に膨らみ満腹感をアップ。  
●糖が脂肪に変化するのを抑制する。

今、話題の  
おからパワー！

他にも

食後の血糖値の上昇を穏やかにする働き。

血中中性脂肪の上昇を穏やかにする働き。

お腹の調子を整える働き。大麦若葉配合で、

バランスよく、健康的なカラダづくりを

サポートします。



30日分 ¥3600 (税抜き)



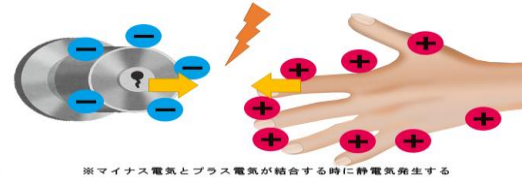
# 静電気はどうして起るの？

冬になると気になるのがパチッとくる静電気。

そんな静電気が起る原因と、髪への影響から対策をお伝えします。

冬の乾燥シーズンになると、髪や体にプラスの電気が帯電し、ドアノブなどに触れると放電することにより「パチっ」と電流が流れます。これが静電気です。

湿度があると空気中の水分を通して電気は逃げるので帯電しませんが、空気が乾燥すると電気が体にたまりやすくなり静電気が起りやすくなるのです。



静電気が起ると髪はどうなるの？

髪も乾燥しやすくなり静電気が起きやすくなります。

静電気が起ると、枝毛ができやすくなり髪が広がってまとまりにくくなります。

対策方法は？

髪の水分量（11～14％）を保つために、M3.5 と果汁シャンプーで毎日ケアしましょう。

実は身体のケアも大切なのです。

静電気が多く感じる方は、静電気体質になっている可能性があります。

原因はドロドロ血液！体内の水分補給とアルカリ性食品をとりましょう！

**アルカリ性食品** 緑黄色野菜・大豆類・きのこ類・海藻類・

ゴマ・青魚・梅干しなど



冬は気温・湿度が低下し、1番乾燥する季節。“うるおいチャージ”で静電気を解消・まとまりやすい美髪を目指しましょう！

マイナスの電子をもつ M3.5 はアルカリ性なのでキューティクルを広げ、髪や体に停滞した、手ぶらのプラスの電子と手をつなぎ、内部に水分を導入し、安定します。

それと同時に植物ミネラルの抗酸化作用によって酸化して固くなってしまった髪のタンパク質を柔らかくベストな状態までもっていってくれます。

一方 P4.3 ですが、こちらは強酸性ですので M3.5 で広げたキューティクルを一気に引き締め髪の内部に導入した水分を閉じ込めます。

ドライヤーの熱などである程度キューティクルは締まりますが

P4.3 で一気に引き締めることによって髪の内部の水分量に歴然の差が出ますので M3.5 と合わせて P4.3 もお使いいただくことで、静電気も起りにくくなるのです。



★ 冬のパチパチ(静電気)解消 オススメセット M3.5 & P4.3 セットでどうぞ

# 漢方美人2



## 冷えと生理痛

指先から出血すると痛みを感じますが

健康な女性の方は、子宮から出血しても痛みは、感じません。

生理痛は、スポンジのような子宮が縮まる時の「筋肉痛」なんです。

子宮は、筋肉でできていて、その筋肉がスポンジに含まれた血液を押しつぶして出すことを言うのですが、その筋肉の収縮がスムーズにいけば、痛みは感じません。

筋肉は冷えると縮こまり収縮が悪くなります。

ウォーミングアップ(温めること)をせず運動をすると筋肉が痛むことと同じ



更に、血液は温かいので、流れでると益々子宮周囲は冷えてしまいます。

漢方では生理痛に限らず冷えが原因の痛みは、絞り込むような痛み(絞痛コウツウ)が特徴です。量の多い2日めにかけて、ギュッと握りつぶされるような痛みの原因は、「冷え」からです。ただ、その同じ時期にチクチク、ズキズキするような痛み(刺痛シツウ)であれば、原因は「瘀血オケツ」です。

ドロツとした血塊こそ「瘀血」そのもので、このタイプは、血塊が出ると、激しい痛みもなくなります。

鎮痛剤は、痛いという感覚をカットするだけのもので、治ったということではありません。

自身の痛みの種類から自分の体質を知り、日頃から留意しておくことで、痛みを防ぐことができます。

生理痛を改善するには

- ★日頃から体を温める食事をとる。(冷たい食べ物、飲み物を控える)
- ★日頃から入浴は湯船につかりましょう。
- ★日頃から5首(首、手首×2、足首)を温めてください。



### 体を温める食べ物を規則正しく

低体温の改善には、食生活が非常に重要です。東洋医学では体を温める食べ物(陽)と冷やす食べ物(陰)に分類されています。この東洋医学でいうところの「陽」の食べ物を積極的に摂りましょう。

陽 (陽) の食べ物の目安	陰 (陰) の食べ物の目安
色が濃い・赤っぽい・水分が少ない・塩分が多い。ただし、塩分の多いものは、過度に摂りすぎると冷えを引き起こすので注意が必要です。	色が薄い・白っぽい・水分が多い・糖分が多い。
<b>赤っぽい・色が濃い</b> 赤みの魚、肉、力加チャ、コマツナ、たまご、ニンジン、シシトウ、豚肉、鶏肉、トウモロコシ <b>水分が少ない</b> チーズ、くんせい、ドライフルーツ <b>塩分が多い</b> 味噌、醤油、つけもの、佃煮	<b>白っぽい・色が薄い</b> 牛乳、アイス、アスのクリーム、マヨネーズ、パスタ、天婦、モヤシ 等 <b>水分が多い</b> 果物(バナナ、パイナップル、マンゴー等)、葉野菜 <b>糖分が多い</b> 白砂糖、人工甘味料



生理痛は、根本から治していきましょう。

# 一笑美人 いっしょうびじん

たんぱく質の老化を防ぐ抗糖化ドリンク  
「酢リンゴ白湯」で肌のハリを保ち、たるみを防ぐ

八木雅之チェア・プロフェッサー教授（同志社大学 生命医科学部糖化ストレス研究センター）のお話し

肌をはじめ骨や筋肉、血管など、私たちの体のもとになるたんぱく質。そのたんぱく質にダメージを与える“老化促進物質”を防ぐ飲み物として「酢リンゴ白湯」を提案します。



たんぱく質の糖化が見た目の老化を加速！肌のハリがなくなってきた、シミやシワが目立ってきた……。そんな加齢による悩みに共通する要因が「糖化」です。

糖化とは、たんぱく質と、エネルギーとして消費しきれなかった余分な糖が結合して老化促進物質ができること。「たんぱく質が糖化すると、茶色に変色して硬くなり、本来の機能を失う。例えば、皮膚では弾力が低下してハリを失い、たるみやシワ、シミの原因になる」と、いわれています。

また、加齢で頬骨の量が減ると、眼下がくぼみ、老けて見えやすいとされるが、糖化はこのような骨量の低下にも関与している。

糖化による老化の進行スピードをゆるやかにするには、糖をとりすぎないのが一番だが、「生命維持のために、体は糖を多めに摂取しがち。

そのため、日常的に糖化を防ぐ食材を積極的にとるように心がけるといい」と八木教授は話す。

## ☆朝・1杯の酢リンゴ白湯で肌のハリ、若さをキープ

お湯を注ぐだけ！ 酢リンゴ白湯

忙しい朝は、作りおきの酢リンゴにお湯を注ぐだけの「酢リンゴ白湯」がおすすめ。

体の中から温まって、胃や腸の働きも良くなります。

酢リンゴ白湯が □ 肌たるみを防ぐ □ 骨の劣化を防ぐ □  
血流をアップ □ 血管老化を防ぐ □ 血糖値の急上昇を抑える



抗糖化食材は“組み合わせ”で効果もアップ!!

「研究で、リンゴの皮に強い抗糖化作用があることを確認した」と八木教授。

ただし、たまに食べるだけではダメ。食事にうまく取り入れて習慣化することが大事だ。

「また、一度に種類だけを食べるのではなく、複数の抗糖化食材を組み合わせるとるほうがいい」。

食材ごとの欠点を補いあうため、個人差や“効きムラ”が軽減できるのだという。そこで、提案するのが、リンゴを皮ごとすり下ろして酢と一緒にとる「酢リンゴ」だ。酢には、糖化を防ぐ酢酸が含まれていて、ほかにも「食後の血糖値の上昇を防いだり、血流促進、内臓脂肪の減少、疲労回復効果も望める」（八木教授）。

抗糖化作用の高い食材はこれだ!		
<b>果物</b>	<b>野菜</b>	<b>発酵食品</b>
●リンゴ	●モロヘイヤ	●ヨーグルト
●イチゴ	●新ショウガ	●豆味噌・米味噌
●パッションフルーツ	●タデ	●納豆
●ブルーベリー	●サニーマー	●赤ワイン
●サクラソウ	●サニーマー	
●ハイナツブ	●ハブリカ	
		<b>ハーブ・スパイス</b>
		●ローズマリー
		●ターメリック
		●月桂樹
		●フェネル
		●バジル
		●ハイビスカス
		●クミン
		●フェヌグreek
		●山椒
		●レモンバーム

更に詳しく知りたい方は日経ヘルス 18年12月号にあります。

# 色いろなお話

髪結いセラピーのメニュー

☆「開運カラーセラピー」 2,000 円

ボトルを4本選びます、基本のメニュー

☆「2019年あなたのカラー」1,000 円

来年2019年のあなたのテーマとなる色。そのメッセージです。  
あなたのお誕生日を教えてね(^^)



髪結床さんの特別室をお借りしての、  
カラーセラピー体験です。  
2層に分かれてるボトルは「オーラソーマ」  
小瓶のカラーボトルは「カラーリアム」です。

カラーリアムは「ColorIam」つまり「自分が色」という意味です。

髪結いセラピーではカラーリアムの体験もできます！

月に1度の髪結いセラピー、お気軽にどうぞ～(\*^-^\*)

◎髪結いセラピー日・・・12月6日(木) 2019年1月10日(木)

◎時間 13:00～17:00 (16:30までにお越し下さい) ◎ご予約は不要です。



Green Bird 出店イベント♪ 髪結いセラピーにご都合合わなければこちらのイベントへどうぞ

- ・12/15(土) 1/19(土) 「カラトピアノフリーマーケット」10:00～16:00 唐戸サンリブ カラトピアさん
- ・12/23(日) 1/27(日) 「とんがりフリマ！」10:00～15:00 とんがりぼうし豊浦さん

## 漫画図書館の開館日

12/2(日)・2019年1/6(日) 第一日曜日です！



漫画図書館の漫画を自由に  
読めます！コタツもあるよ。  
漫画家の先生がいらっしゃい  
ます。お絵かき好きさんは

## 漫画サークル新刊です！

ぶちちゃっちゃ！の  
創刊号(2014年発行)が  
「リニューアル1号」と  
なりました\(^o^)/  
パン工房トコさんの漫画が  
新たに加わってます！  
価格は700円です。



# あなたに似合う髪型探し

こちらの掲載されてきたマンガは、マンガでもわかる「あなたに似合う髪型探し」2018 年版 Kindle 版としてアマゾンで発売中です。 <https://www.amazon.co.jp/dp/B07GF475CG>



## ご挨拶

今年も最後のニュースレターをお届けすることができました。毎年この時期になりますと、あつという間だったと感じます。楽しい時間はあつという間に過ぎてしまいますので、「幸せ」なのだと思っています。このレターが届く頃には少し寒くなっているかもしれませんが、どうぞ風邪など引かないようにお体を大切になさってください。またお店の方は一年で一番忙しい時期になりますので、早め早めの予約をお勧めしています。よろしくお願い致します。

片山 幸造

11月17日、18日の二日間、川棚温泉「玉椿旅館」、俵山温泉「温泉閣」にて大阪から林家そめすけ師匠をお呼びして落語会をさせて頂きました。天気にも恵まれ多くのお客さまにご来場頂きました。次回は来年5月の開催を予定にしております。



## 年末年始 営業のご案内

12月31日(月)～1月4日(金) 休み 5日(土)より通常営業です。

## 営業時間

火曜～金曜 9:00～20:00  
土曜 9:00～19:00  
日・祝日 9:00～17:00

## 予約優先

お帰りの際の次回ご予約を頂くと次回来店時は5%OFFでご利用できます

電話 0120-72-4836

店休日 第1・第3日曜日・毎週月曜日

商品の宅配いたします。各種クレジットカード使えます。

## LINE登録のオススメ

一番早く当店のキャンペーン情報などをお届けしています。



ID : kamiyuidoko