

髪結床通信

料金後納

ゆうメール

髪結床通信 あした元気になあ～れ

2022 vol. 92
KAMIYUI REPORT

lexiesheartbeat
Lexie's Heartbeat
Photography

韓国コスメのいいとこどりの made in ジャパン！クリーム

認知症予防の特効薬！

台所は家庭の薬局 からだの自然治癒力をひきだす食事と手当て

骨折骨訴訟症など骨のトラブルには…

すごいぞ！発酵食品

ヘッドマッサージ パーン別 頭皮さすり 2

貴方の裏表は？心理テスト

トタン屋の下のパラ/イヤ」

色のはなし

片山のコラム

福田のブログ

大好評！太郎&次郎くん なぞなぞ

かたやまのコラム

最近感じていることを綴っています



かたやまのコラムという名の題名で記事を書こうと思った。理由は過去記事や過去の動画などをまとめしていくそう思った。そんな私が、コラムを書く気になった。自分でも不思議な気持ちになっている。でも記事を読んでくれる人が少しだけいるのを知ると、今のこの時期に感じてることや。素敵なお話を紹介するのも自分らしいのかなと・・・そういうえば初代「あした元気な~れ」はそんな内容のブログだった。だから、その継続版ではないが、「2022年あした元気な~れ」として話をして行くつもりです。

狙うは次の出版か? そうなるのかどうかは自分でもわからない。ただ経験からして何か足跡だけは自分が生きていく中で残せると思っています。

かたやま自身が触れて良かった話などを中心に、どこかの誰かの役に立てればといい! という思いで記事は更新していくつもり。

ここで書く記事だけは、「今」のかたやまの生の感情だと思ってもらって良いですよ。

前置きが長くなつたけど、いい話だと思うので紹介します。

こんな言葉を知ると私はやらなあかんと思った。20個ありますが、最後の20個が凄くいい!

文末にかたやま感じしたこと事書いています。

『ほんとうの感動は、やった奴しか分からない』 北野武の言葉



(1) 努力すれば、きっとなんとかなるって、そんなわけないだろう。

一所懸命やればなんとかなるほど世の中甘くないってことは、親とか周囲の大人が一番知ってんじゃねえか。必死にやってもうまくいくとは限らなくて、どうにもならないこともある、それが普通で当たり前だってことの方を教えるのが教育だろう。

(2) 鳥のように、自由に空を飛べたら、魚のように泳げたら、なんて思わない。自由を楽しむ生き物などいない。生きて行く事は、つらく、悲しく、目的も分からぬものだ。

(3) 成功の秘訣は、いちばんなりたいもののじゃなくて、その人にとっては二番目か三番目の、違う仕事に就くこと。自分にはもっとやりたいことがあるんだけど、今すぐにそれをできる能力はないから違うことをやっています。それぐらい自分を客観的に見られるやつのほうが、成功する可能性は高い。

(4) 物体は激しく動けば、それだけ摩擦が大きくなる。人間だって、激しく動くと熱を持つのだ。はたから見れば、輝いている人間のことが、きっと羨ましく見えるのだろう。だけど、輝いている本人は熱くてたまらない。星だって、何千光年という遠くの地球から見れば、美しく輝く存在だ。「いいなあ、あの星みたいに輝きたい」人はそう言うかもしれないけれど、その星はたまたもんじゃない。何億度という熱で燃えている。しかも、燃え尽きるまで、そうやって輝いていくちゃいけない。これは真面目に、結構辛いことなのだ。

(5) いまの社会は、人生とは何かとか、人間の生きる意味は何かみたいなことを言いすぎる。若い人には、それが強迫観念になっている。何かとそういうことを言う大人が悪いのだ。自分たちだって、生きることと死ぬことの意味なんか絶対にわかつてないくせに。天国や地獄が本当にあるのかも、神様がいるのかいないかも、誰も証明したことがないわけだ。そういう曖昧な状態なのに、生きる意味を探せなんてことを言われたら誰だって迷うに決まっている。

(6) 自分の子供が、何の武器も持っていないことを教えておくのは、ちっとも残酷じゃない。それじゃ辛いというなら、なんとか世の中を渡っていけるだけの武器を、子供が見つける手助けをしてやることだ。それが見つからないのなら、せめて子供が世の中に出たときに、現実に打ちのめされて傷ついても、生き抜いていけるだけのタフな心に育ててやるしかない。

(7) 他人への気遣いで大切なのは、話を聞いてやることだ。人間は歳を取ると、どういうわけかこれが苦手になるらしい。むしろ、自分の自慢話ばかりしたがるようになる。だけど、自慢話は一文の得にもならないし、その場の雰囲気を悪くする。それよりも、相手の話を聞く方がずっといい。

(8) いまのたった今の時点で努力していない奴らは死ぬときに必ずオロオロするんじゃないのかって思う。それまで何もやってきていないんだから。なにひとつ自分に満足していないんだよね。駄目な奴は。じゃあお前はどうだって言われると、いったい何をしてきたんだろうかって考えると、もう愕然としてくる。強烈なんだ。その問いかけは。どんなに素晴らしい人でも、それは誰にでも当てはめて言えるわけだし、これをしてきたって言える人間はいない。やればやるほど、人間は抜けた部分に気づく。だからやっぱり、人間自分の目の前にあることを一生懸命やるしかない。

(9) マイホームパパだかなんだか知らないが、いつもニコニコ笑っていて、子供の気持ちがよくわかる、物わかりのいい父親が理想だなんてことになった頃から、どうも教育がおかしくなった。駄目だものは駄目なんだと父親が教えてやらなきゃいけない。父親が子供に媚びを売ってどうする。結局は自分が可愛いだけのことなんじゃないか。父親は子供が最初に出会う、人生の邪魔者でいいのだ。子供に嫌われることを、父親は恐れちゃいけない。

(10) 臭いものには蓋をする文化とでもいうか、最近は世間がとにかくきれいごとの、その場しのぎばっかりするようになった。そんなものは、差別用語の問題と同じ話で、ものごとの本質には何も手を触れずに、表面に覆いをかけて誤魔化しているだけのことだ。

と、ここまで書いてきたらページが足らなくなりました。

続きを読むみたい方は、[日日是好日](#)・[日々更新](#)のブログに行ってみて下さい。

<http://syoseki.kamiyui-style.com/>の「2022年度版 あした元気にな～れ」のコーナーで書いています。パスコードは「genki」です。

「どこかの、誰かの、何かの気づきになれば・・・」と思って書いています。この言葉を教えてくれたのは、音楽仲間ですが、最近この言葉を良く使ってています。

若いのにいい言葉言うもんやと感心しました。



令和4年3月末で、下関市立名池小学校と下関市立王江小学校が閉校します。

私が通っていた当時は下関市の中心地で、商店街も賑やかしく子供会の行事や祭りも盛んでした。

休日は今のように家族で動くより、地域の人や友達と過ごす事が多かったように思います



via google

空也上人が杖で井戸を掘りあてたといわれる名池（名池の井戸）の由来

二宮金次郎像、百葉箱、友愛の石碑、焼却炉、鉄棒大好き、ドッヂボールに燃えた、校庭でキャンプや世界一周、こっくりさん、キューピットさん、うさぎと鶏小屋、平家音頭、ラジオ体操、関門橋の開通式、先帝祭、赤間神宮、亀山八幡宮、唐戸から門司港を結ぶポンポン船、土曜夜市、唐戸商店街…

懐かしい思い出がいっぱい過ぎてキリがありません

校区内をどこまでも歩き回し遊んでいたのを思い出します。

子供の頃は広かった道も車で通るととても狭く感じますね

名地小学校は1909年に名池尋常小学校として開校。



113年間の歴史が終わり新しく変わります。

同年4月に名地小学校の校舎を使用した新設の統合校である下関市立名陵小学校が誕生

小中一貫教育校として名陵学園

（下関市立名陵中学校と下関市立名陵小学校）が開校します。

- 名陵学園が笑顔で溢れますよう☆彌





ヘッドマッサージ

7

つの効果！

1 美髪 2 リフトアップ（しわ、たるみ） 3 アンチエイジング（顔色） 4 リフレッシュ
 5 育毛 6 安眠 7 白髪の改善 施術後すぐに効果を実感できるものと中、長期間で実感する
 ものがあります。適切な揉みほぐしによる頭皮の血行促進は頭皮環境だけでなく目、肩、脳疲労の改
 善の効果が期待できます

ゾーン別 頭皮さすり 2

前号では、痛みや不調をとる「ゾーン別 頭皮さすり」を紹介しました続きです。

蝶が止まるように、ソッと触れ強く押さないように、呼吸に合わせて行いましょう

背中の張、高血糖に効く

頬骨（ほおぼね）さすり



- ① 目の下の、頬の高くなっているところにソッと指を置く
- ② 息を吸いながら、こめかみ方向に指を滑らせる
- ③ 息を吐きながら、鼻の方向へ指を滑らせる

肝機能アップ・右肩のこりに効く

前頭骨（ぜんとうこつ）さすり



- ① 額全体を覆うように手のひらをソッと当てる。中指を意識して
- ② 息を吸いながら、中指を下に滑らせる
- ③ 息を吐きながら、中指で上に滑らせる

頭皮さすりは副作用がなく、誰がやっても安全です。いつ行ってもOK。

まずは3分間さすってみて、効果を実感してください。



*リラクゼーションサービスを提供しています。また、国家資格を有したマッサージ店とは異なり、あくまでも独自の技術によるリラクゼーション業のため、医療に類似する行為ではありません。

パーマのススメその3



左のパーマはこの春全国で人気のパーマスタイルですが、残念ながら当店のお客様の層から言いますと、不人気な部類に入ります。

不人気と言うと、なにか当店のお客様は流行りに敏感でないのかと言っているようですが、勘違いしないでくださいね。

実は、かたやま自身、この様な緩めのパーマはスタイリング剤が必要になるので、当店のお客様には勧めていません。ワックスやムースなどスタイリング剤をつけるのが気にならない方には、いいかと思います。

髪にべたべたつけるのが嫌だという言葉を良く聞いてきたので、流行よりは、ヘアースタイルが長持ちし、手入れが簡単な髪型を心がけて作っています。



←彼女のような毛先に緩めのパーマを施すのも人気のスタイルになります。髪質が太めで硬い方にはパーマを施した方がいいですが、柔らかくて普通毛の方などは、カットだけでこれくらいの動きは出せます。

ただし・・・プローやアイロンカールなどが上手にできることが条件になります。後、髪にハリ・コシがないとすぐカールがなくなってしまうので、日頃のお手入れが大切になります。

パーマをかけると、手触りが変わったり、手入れが難しくなるということはありませんが、無駄なパーマをかけることはありません。パーマはあくまでも、カットだけではスタイリングが難しく、望む髪型を維持できない時に役立つものです。当店がお客様にパーマを勧める時は、その人その人のいい状態を維持したいからお勧めしますが、必要ない方にはまず勧めていません。



←この様なパーマは殆どブローをする必要のないヘアースタイルになります。白髪などが増えてカラーをやめた方などには、とてもいいと思います。

パーマ自体は、大きくしっかりとかけることになりますが日頃の手入れが楽になりますし、カッコいい髪型だと思います。黒髪の方でもしっかり髪の毛の量をしっかり調整する事で、また違った雰囲気を出せる定番の書とスタイルです、

ヘアースタイルをこの春変えてみたいと思う方は気軽に相談して下さいね。

韓国コスメのいいとこどりの日本製！

お化粧前はこれ1つでOK！のオールインワン



ご愛用歴
2年

親子で！
御愛用者様の声

もともとニキビがひどくて、ニキビで顔が赤くなってしまうのが気になっていました。でも、エマルジョンリムーバー・いつかの石けん・ウモールでケアを始めてからはすごく良くなりました。他社のクリームは肌に入ってる感じがしなくて納得できるものがなかったんですけど、ウモールは初めて肌に入していくのを感じられました！ベタベタした感じじゃなくて綺麗に潤うところも好きです。ファンデーションを塗るのがあまり好きじゃなくてスッピンでいることが多いので、余計に素肌が良くなっている。エマルジョンリムーバーやいつかの石けんで肌の汚れを取って、ウモールで良い成分を入れて、肌に透明感が出てきたので本当に大満足です。ウモールで自分の欲しい肌になれました。おすすめはウモールパック。塗って塗ってどんどん入っていくのが良い感じなんです。毛穴も綺麗になって顔色も良くなりました。

ウモールはベタベタした感じじゃなくて、肌に入つて綺麗に潤う。顔色も良くなりましたが、保湿力はベタベタした感じじゃなくて、肌の欲深い肌になれました。

①カタツムリエキス：カタツムリのヌルヌルに似た潤い成分が肌にあるコラーゲン・ヒアルロン酸に働きかけ水分を与えます。さらに肌表面に潤いペールを作り、乾燥から守ります。

②毒蛇エキス：毒蛇の毒の筋肉を弛緩させる働きを模倣した植物由来の美容成分が肌をキュッと引き締め、ハリを与えます。

③和漢エキス：高麗人参エキスやレイシ柄エキスなど古くから重宝されてきた還元成分を厳選配合。肌環境を整え、見た目年齢を作り出される成分で、還元力がとても優れており、酸化から肌を守ります。

④7色のフィトケミカル：野菜や果物といった植物が有害なものから体を守るために作り出される成分で、還元力がとても優れており、酸化から肌を守ります。

また、なめらかな使い心地も魅力のひとつ。肌を滑るように潤いペールを作り、翌朝まで続くほど潤いを実感いただけます。

かたつむりエキスや
毒蛇エキスを
これでもかと詰め込んで
次の日の肌のもつちり感が違う！



楽天ランキング
楽天6冠

総合女性ランキング／スキンケアランキン
グ／美容・コスメ・香水ランキン
グ／クリームランキン／総合ランキン
グ／楽天プロダクト注目度ランキン

UMOR41
ALL IN ONE CREAM
Cosmetic ingredients of Fruits and

韓国コスメのいいとこ取り 潤い力抜群のクリーム

日本より乾燥した気候の韓国で生まれた韓国コスメ。そんな韓国コスメの保湿力や還元力を日本人の肌に合わせ、メイドインジャパンで詰め込んで、さらに潤うオールインワンクリームにしました。

韓国の高級コスメでも使われている、潤いやツヤへの効果が高い成分を詰め込み、メイドインジャパンで日本人の肌に合わせて作られたオールインワンクリーム。なんといっても高い保湿効果が一番の魅力。保湿やハリを引き出す4つの厳選成分で肌の老化を効果的にケアします。

①カタツムリエキス：カタツムリのヌルヌル

に似た潤い成分が肌にあるコラーゲン・ヒアルロン酸に働きかけ水分を与えます。さらに肌表面

に潤いペールを作り、乾燥から守ります。

②毒蛇エキス：毒蛇の毒の筋肉を弛緩さ

せる働きを模倣した植物由来の美容成分が肌をキュッと引き締め、ハリを与えます。

③和漢エキス：高麗人参エキスやレイシ柄

エキスなど古くから重宝されてきた還元成

分を厳選配合。肌環境を整え、見た目年齢を作り出される成分で、還元力がとても優れており、酸化から肌を守ります。

④7色のフィトケミカル：野菜や果物と

いた植物が有害なものから体を守るために作り出される成分で、還元力がとても優れており、酸化から肌を守ります。

また、なめらかな使い心地も魅力のひとつ。肌を滑るように潤いペールを作り、翌朝まで

UMOR

100g 約1ヶ月分 価格 3,300円

【原材料】グリセリン、BG、ステアリン酸グリセリル、BG、イソステアリン酸ヘキシルグリコール、リスチルアルコール、ベヘニルアルコール、ホホババーム油、ジリセリン、パルミチン酸セチル、PEG-20、フノキシゲンタノール、ジオコントコフロール、乳酸酵素／ワサビ根発酵エキス、コラチヌチエンシス根皮エキス、ノイバラ葉エキス、リゴノ葉茎葉根皮エキス、カタツムリ川苔必須、ライム半陸塊培養エキス油、シャクヤク根エキス、ヒバクマタニシ根エキス、カササンラン根エキス、乳酸菌発酵液、オリーブ葉エキス、オクタニニジン根エキス、キサンタンガム、アカカメリカエキス、メマツヨイケヅ稚子エキス、シル葉エキス、ラフラフエキス、トマト葉エキス、葉エキス、シロネエキス、ブリキナエキス、セイヨウエキス、セイヨウオウゴク根エキス、1,2-ヒドロシアノール

洗顔後、水をきき取った清潔なお肌に、適量をとり、やさしくなじませるようご使用ください。



韓国コスメの美肌効果が抜群！

保湿やマジックに長いとされる高級コスメ成分を国内生産で配合！

韓国コスメのいいとこ取りの日本製！

認知症予防の特効薬はウォーキング

人の心に灯をともす

精神科医、アンダース・ハンセン氏の心に響く言葉より…

科学者たちは製薬会社よりもはるかに少ない予算で、何か認知症を防げるものはないかと探っていた。

あるとき、彼らは驚くべき事実を発見した。数年ほど前に、毎日、意識的に歩くと認知症の発症率を40%減らせるこ^トを突きとめたのだ。まさに仰天するような数値である。この発表に、マスコミがあまり関心を寄せなかったことは、かえすがえすも残念だ。仮にこれが薬なら、あっという間に世界中に広まって飛びように売れ、抗生物質の登場以来の革新的な発明としてもてはやされたに違いない。また、それを開発した研究者たちにはノーベル賞が贈られたことだろう。その薬の名を知らぬ者はおらず、大勢の人が自分や家族が認知症にならないように、われ先にと処方箋をもらいに走ったはずである。



ところが科学者が見つけたものは、そういった薬ではなく、ただ「歩く」という単純なものだった。

しかもしっかり歩くのは毎日ではなく、週に5日で充分だという。この重要な発見を見過ごしたのは、マスコミだけではない。医師も同じだった。多くの医者や科学者は、まったく違う研究に目を向けていた。

たとえば、「認知症のなかで最も多いアルツハイマー型認知症の遺伝子を発見する」といった研究だ。科学者にとっては確かに、遺伝子の研究は魅力的だ。そしてもちろん、アルツハイマー型認知症には遺伝的な要因もある。

もし身内に認知症の患者がいれば、なおさらその方面の研究に精を出すだろう。だが、じつはほとんどの場合、親から受け継いだ遺伝的要因は、身体をあまり動かさないという問題ほど重要ではない。認知症のことを本当に心配したほうがいいのは、祖父母や両親に認知症患者がいる人よりも、あまり身体を動かさない人のほうなのだ。それは科学の研究で、はっきりと証明されている。だが、残念なことに多くの人は、たとえ家系に認知症の患者がいても運動に関心を示さない。どのみち認知症になるものとあきらめているのだ。これは非常に嘆かわしいことである。こういった人には、何をおいても身体を動かしてほしい。定期的に運動をすれば、たとえ認知症になる可能性が高くてそれを回避することができ、それ以上の効果も得られるのだから。



認知症の一番の薬は、「歩くこと」なのだ。

では、なぜ歩くことが、認知症を防ぐための最適な方法になるのか。単純に考えれば、認知症を防ぐなら脚ではなく、脳を鍛えるべきだ。そのためのクロスワードパズルや数独、様々な脳トレのゲームが出まわっている(前述のとおり、効果は望めないが)。ところが研究によって、歩くことは毎日クロスワードパズルを解くよりはるかに効果があり認知症を防ぐだけでなく、認知機能すべての衰えを防げることが立証されている。

私たちが歩くとき、脳は決して休んではない。クロスワードパズルを解くときに使われる領域は、ほぼ言語中枢にかぎられる。紙の前に座っているときよりも、動きまわっているときのほうが、脳の活動量はずっと大きいのである。

『一流の頭脳』サンマーク



本書の中に「認知症になるリスクを減らすための運動」という興味深い話があった。『研究では、ウォーキングか軽いジョギングを週にトータルで150分、あるいは30分ずつ週に5回行うのが望ましいとされている。20分のランニングを週に3回行っても、同じく効果がある。また、ジムで筋肉を鍛えるよりは、歩いたり走ったりするほうがいい。筋力トレーニングと認知症の関連性については、まだ研究途中の段階であるため、結果が出るまでは、効果があると立証された方法にしたがおう。つまり歩く、もしくは走ることだ。運動が記憶力に影響をおよぼすのは、認知症の場合にかぎらない。誰でも、年を取るにつれて記憶力は衰える。海馬が縮み、脳に流れる血液が減り、様々な領域同士の結合が弱くなるからだ。だが身体をよく動かせば、この進行を劇的に遅らせることができる。認知症であるなしにかかわらず、脳の老化に歯止めをかけ、記憶力を改善できるのだ。』

アンダース・ハンセン氏によると、ウォーキングは「認知症」有効なだけではない。たとえば…●ストレスを解消する●集中力を高める●やる気が湧いてくる●記憶力を高める●アイデア力や創造力が高まる●学力が伸びる●高血圧、高血糖値などを疾患リスクを減らし、長生きするまさに！

ウォーキングは「万能の薬」だ。お金もからずほんの少しの決意ができる。

今一度、ウォーキングの効能に注目し…ウォーキングを始めよう！



からだの自然治癒力をひきだす食事と手当



春の食べ方

春はすべての生き物が活動を始める季節です。

私たちの体も大地から芽が出るごとく新陳代謝が活発に

なっていきます。そうすることで冬の寒い時期に滞ってしまった脂肪や

古い塩分を排泄しようとするのです。例えば、冬の間詰まっていた毛穴は
毒素や余分なものの代謝に備えて1月末から2月の初めには開いていきます。

普段は大小便でいるものを出すのですが、春先ばかりは排泄作用が高まるので毛穴まで動員します。その代謝を促す代表的な食べ物が春の野菜です。少し苦みがあるものが多く、苦みは体をデトックスし、体内をきれいにしてくれる効果があります。一番早く出てくるふきのとう、タラの芽やつくしの苦さがこれです。ただし、摂りすぎると冷えてしまうので、ご注意ください。

骨折骨訴訟症など骨のトラブルに すぎな粉

「つくし誰の子、スギナの子」という童謡があるように、スギナはつくしと地下でつながっているシダ植物門、トクサ科の多年草。つくしは繁殖を担当し、スギナは栄養面を担当していると言われています。

すぎなには、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛など現代人に不足しがちなミネラルがいっぱいです。特にカルシウムは、ほうれん草の155倍と驚異的な数字です。

春から初夏にかけて青い葉を摘み取り、粉に作っておくと便利です。骨粗しょう症予防や骨折したときの回復を早めってくれます。ただし、食べ過ぎは禁物！スギナにはカリウムが豊富に含まれているのでカリウム制限のある方は避けましょう。

すぎなは、さっと蒸してカラカラになるまで天日に干し、すり鉢でよくすって保存します。
が、正直、メンドクサイですよね(^^) 自然食品店で簡単に手に入ります。

(価格は50g 1000円~くらいで販売されています)

お味噌汁や野菜炒め、チャーハンに混ぜたりと、毎日少しづつ食べます。



また、春先になると何となく体がだるい、イライラしやすいといった経験はありませんか？

もともと毒素を排泄する時期ですので、完全に体から毒素ができるまでは体調も安定しにくいようです。

よもぎ餅やよもぎ団子にして葉草と穀物を組み合わせたり、ふきと厚揚げの炊き合せや、野草のごまあえ、クルミあえなどがお勧めです。主体は葉ものでも、そこにでんぶん、脂肪、たんぱく質の三大栄養素をからませることが、春の食事のポイントです。



大森一慧 プロフィール 1933年生まれ。料理研究家、栄養士。穀物菜食の料理学校「一慧のクッキング」を開校し、「からだの自然治癒力をひきだす食事と手当」などいくつものベストセラーを執筆している。

食養医学家であった夫・大森英櫻氏（故人）と無双原理（陰陽論）に基づいた食事と手当法を実践、指導してきた。



∞ 色いろなお話 ∞



コロナ対策で私たちにできること。
マスクをする。手洗い・換気をする。

そして日々変化する自分自身の体調を気遣うこと。



コロナ禍で気が付いたことは、自分を大切にすることではないかな、と最近思います。
大切にするためにぜひ参考にして欲しい本がこちら。

髪結床通信で何度も紹介されている「わたしは漢方美人」です。

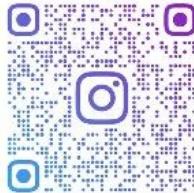
発行 集英社クリエイティブ ©集英社クリエイティブ「わたしは漢方美人」

2022年2月、漫画図書館は2周年を迎えました！

ありがとうございます(^^)

漫画図書館のお知らせ

東亜大学3号館1階



MANCA217

漫画図書館の開館はコロナ感染症対策で、

東亜大学の学生さん、教職員さんのみの利用に制限しています。

早く一般の方にも漫画図書館を利用してもらえるようになるといいなと思います。

最新の情報はツイッターをご覧ください（左側のQRコードです）

4月はインスタグラム強化月間！

漫画図書館ならではの企画を準備しております。

右側のQRコードよりご覧くださいね。

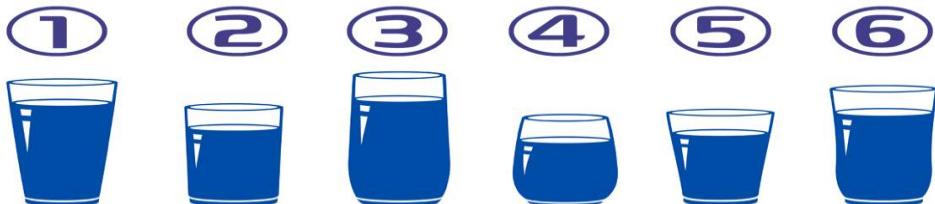


あなたの「性格の裏表度」がわかる心理テスト



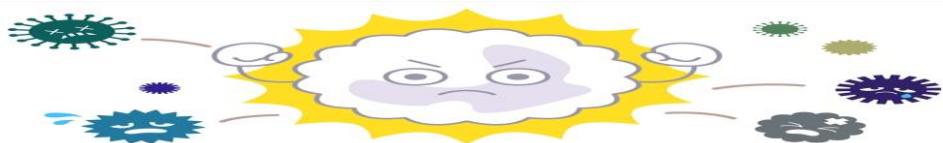
喉が乾いているときに手に取る水を、直感だけで選んでね

水が入ったコップを選んでね！



結果は、裏表紙に！

突然ですが！
発酵食品作って
みませんか？



数年前に大きなブームになった塩麹、「身体に良さそう」と、しばらく使っていましたが、私はいつのまにか、忘れ・・・「塩麹って昔はやったよね」くらいのものでした。塩麹の効果効能を知らないと食べ方、使い方がワンパターンになって飽きやすく効果を感じる前に止めてしまい、効果的な食べ方です、もったいないことをしていました。今も、塩麹を日常的に使っておられる方も多いと思いますが、美味しいだけじゃなく善玉菌のエサとなるオリゴ糖を生成する 酵素をもっているため、継続的に摂ることで腸内環境を整え免疫を高め、美肌効果も期待できます。コロナ禍ですが、これからまた、どんな疫病が流行るかもしれません。ウイルスに負けない生活を心がけたいですね。

基本の調味料「塩糀」の作り方をマスターしよう！



材料 糀（生または乾燥）200g
粗塩 60g（乾燥糀の場合、70g）
水 200cc（乾燥糀の場合、260cc）



作り方



- 1 清潔な保存容器に乾燥糀を入れる。
- 2 糀を入れる。糀が固まっている場合は袋の上からよくほぐす。
- 3 糀の上に粗塩を入れる。（※ミネラルの多い塩を使うと仕上がりの色が濃くなる事がある。）
- 4 水をそそぐ。
- 5 清潔なスプーンでよくかき混ぜる
- 6 フタをして湿気の少ない清潔な場所で常温保存する。
- 7 1~2日に1回、清潔なスプーンで良く混ぜる。（十分なろみが出てきたら2~3日に1回混ぜる程度でOK）



コツ・ポイント



- ★週に1~2回必ずかき混ぜる。
- ★完成は発酵の進み具合で判断する。ろみ、まろやかな旨みが出ればOK。（夏：2週間／冬：約1ヶ月）
- ★冬場は暖かい場所に置く。
- ★賞味期間の目安は常温保存3ヶ月、冷蔵保存6ヶ月以内。

まずは塩のかわりにお肉、魚の下味に、あらゆる料理に使ってみましょう！

次回から塩麹のレシピも紹介したいと思います。

前号の間違い探しの答えです。

- 問1 太郎君は、たき火をする準備をしています。ローソク、新聞紙、木の枝を準備しました。マッチはたった一本しかありません。さて、何から火を付ける？ **こたえ マッチ**
- 問2 奈良の大仏と鎌倉の大仏は、どちらが先にたつでしょう？ **こたえ どちらも立っていない**
- 問3 どんなに頼んでも、売ってくれない人のお仕事は？ **こたえ 占い師（売らないし）**
- たくさんの方にご応募いただきありがとうございます。

抽選（あみだくじ）の結果！ えつこ様 かなこ様 ちえ様 おめでとうございます

次回来店時にプレゼントをお受け取りくださいませ。



タロウくんジロウくんなどなぞ



- 問1 空港にいるタロウくんは、どんなことよりも身だしなみが大事。とても身だしなみに厳しい人です。どんな仕事をしているでしょう？
- 問2 カッコをしています。ジロウくんは4位の人を抜きました。
ジロウくんは今、何位でしょう？
- 問3 お酒は20才、タバコも20才、車に乗れるのは何才から？



答えがわかった方は、店頭またはLINEをご利用の方は髪結床のLINEにお友達登録していただくと、画像を送れますしお得な情報もいち早く届きますのでオススメです。只今、FAXでの受け付けはしておりません。

登録は簡単！ヘアーランド髪結床または@kamiyuidokoで検索してください。応募者多数の場合は、抽選とさせていただきます。

応募締め切りは4月30日（土）迄です。 沢山のご参加をお待ちしています。

心理テストの結果です。

①を選んだあなたは、裏表度80%です！あなたは裏表がしっかりあるタイプです。と言っても、腹黒いのを隠していたりだと、そういう嫌な裏表ではありません。単純にオンオフがハッキリしているだけなんです。外ではめちゃくちゃ明るく振る舞っていますが、本当のあなたは静かに過ごすのが好きな寡黙な人でしょう。②を選んだあなたは、裏表度100%です！あなたはめちゃくちゃ裏表がある性格の持ち主です。とても器用で、それでいてめんどくさがり。人前では、話がややこしくならないように適当につくろうことが多いです。言いたいことがあっても言わないで、結果的に表と裏の性格がまるで別人のように違ってしまうでしょう。③を選んだあなたは、裏表度0%です！あなたには裏表が一切ありません。いつどこでも素の自分をさらけ出しているんです。恐れ知らずで、とても人懐っこい性格をしています。その純真な性格で、誰とでもすぐに仲良くなってしまうでしょう。気を使わない発言が、案外目上の人から気に入られるポイントになっているのかも。④を選んだあなたは、裏表度20%です！あなたには裏表がほとんどありません。とても優しい性格ですが、親切な行為に偽りは一切ないです。心から人のために行動できます。ただあまりにも良い人なので、周りから裏があるんじゃないかと思われてしまうこともあるでしょう。⑤を選んだあなたは、裏表度40%です！あなたは裏表がほとんどありません。そりゃあ家にいる時と人前に出るときとでは、少しは違うがあるでしょう。ただ本質は変わりません。特に隠すこともなく、自分をさらけ出しています。誰にでも平等に接し、立場など気にせずに意見を述べるでしょう。⑥を選んだあなたは、裏表度60%です！あなたはちょっと裏表がある人。性格の本質までは違わないんですが、人前だとほんの少し良い顔をしたくなっちゃうんです。特に好きな相手の前では、人が変わったように優しくなります。あまりにもわかりやすいので、周りの人はあなたを憎めないでしょう。

今号の表紙

ふわふわと、空に舞うシャボン玉は見てて、幸せな気持ちになります。
近頃ではシャボン玉も、ココナッツオイルや海藻を使った安全・無毒な成分のものもあり、
小さな子供でも安全で楽しく遊べるようです。
割れにくくて食べられるので、ワンちゃんも大喜びです！

新型コロナウィルスの感染予防について

パワーアップした加湿器による「次亜塩素酸水」で空間除菌しています。
ご来店時に手の検温、消毒をお願いしています。ご協力ををお願いします。
マスクの着用されたままの施術も大丈夫です。(替のマスクは、ご自身でご用意をお願します)

営業時間

火曜～金曜日	9：00～20：00
土曜日	9：00～19：00
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 毎週 日曜日・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。