

髪結床通信

あした元気になあ〜れ

2023 vol. 97
KAMIYUI REPORT

テラステムセラム&クリームビフォー&アフターと

定期お届けサービスのご案内

からだの自然治癒力をひきたす食事と手当て

血圧を整える！しいたけスーパ

給食をコメに変えたら、非行・犯罪がゼロになった!?

NEW! 髪結床掲示板

米粉レシピ!

グルテンフリーでホホワイトクリームシチュー

トタン屋の下のパラノイア」

色のほなし

片山のコラム

福田の707

クイズ!

かたやまのコラム

最近感じていることを綴っています



新しい年が明けて三週間が過ぎました。この記事を書いている日は、10年に一度と言われる大寒波が押し寄せていますが、大寒を過ぎていますので当たり前になったかなと思います。

さて、かたやまが野菜作りをしてきたのは以前紹介しましたが、その全容をまとめて紹介したいと思います。ブログからの抜粋になります。

野菜作りなどは、本当に素人でまさか自分がやるとは思っていませんでしたから、あ一歳を重ねて来たなと感じています。今まで花壇なので花を季節に応じて植えてましたが、ふとそこに野菜を植えてみたくなったのがきっかけでした。



種植えから7日ぐらい



育つ姿が可愛くなった頃を過ぎ茂ってきました。



初めて大根の葉を胡麻油で炒めたら孫がバクバク食べてくれました！



12月26日 12本植えたその内7本を収穫しました。この冬は次なる収穫を目指し空いてる裏庭を畑に変える準備をしています。

2023年1月6日に書いたブログより 「漢字はよく出来ている」

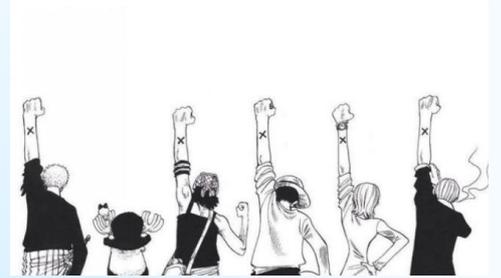
かたやまは仲間を励ますのが好きなのですが、その中でもよく使う言葉の中に、大丈夫と言う言葉があります。話を聴いていると自然に出てくる言葉なのですが、それを上手に説明してくれる方がいます。

今では有名人になりましたが、無名の頃から素敵な話をよくしてくれていました。その人の名前は、ひすいこたろうさん。

そんな、ひすいこたろうさんの漢字のうんちくをどうぞ！

「大丈夫」という字をよくみてください。

「大」「丈」「夫」それぞれ「人」という字が入っています。



あなたに何かあったとき、周りの人は必ずあなたを支えてくれます。どんなときも、あなたの味方は三人いるんです。

「始まる」って文字を見て下さい。「女」が「土台」って書くんです。女性が笑顔でいることから始まります。だから「嬉しい」って

「女」が「喜」って書くんです。女性が笑顔でいるところに、嬉しいことはやってきます。

「決断」とは、「決めて」「断つこと」。何かを決めるときには、ひとつ何かを断ち切る。すると新しいものが手に入ります。

「大切」って「切る」って字が入っています。執着を「切ったとき」に、「大きなもの」が手に入るんです。

「癌」という字は「三つの口の山の病」と書きます。それは、「食べすぎ、飲みすぎ、吸いすぎ」です。

「光る言葉」と書いて、「誉める」。誉めてあげると、相手は最高の笑顔で輝きます。

「吐く」という字は「口」に「±（プラスマイナス）」って書きます。もしもマイナスの言葉を控えたら…？

…「叶い」ます。

「命」＝「人」＋「一」＋「叩」、「人は一度叩かれる」と書いて「命」。誰だって、一度は人生で本当に辛いことがある。そこを乗り越えるために生まれてきた。

そして心臓は「ドクン、ドクン」と「人」を「一生」「叩いて」くれています。

～ひすいこたろう～

ね、なんか良い話しをしてくれるでしょ！

ブログ・髪結い 笑美身

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

2022. 12. 30 「2022年果汁シャンプー人気ランキング」



10月の冬の福袋から始まり

年末 SALE が終わり、多くの方々にご利用いただき、有難うございました😊

2022年冬★シャンプーの香り
人気ランキング👑



4位

ローズウッド

3位

グリーンアップル

2位

桜

2位

ダーズリン

同じ本数でした



1位 グレープフルーツ！

順位付けしましたが、どれも1~2本の差でした😊

ハチミツが廃盤になったため、次に保湿力のあるダーズリンが人気急上昇□□
ピーチとブレンドしても良い香りですよ

🍎+🍯□=👍👉

皆さん今年1年どんな年でしたか？

ここ3年は、流行病で様々な変化が、ありました。

「石の上にも3年」

「1000日修行」

3年(1000日)という一区切りに、流行病にもピリオドをうち、
マスク生活にバイバイ👋したいものです



そんな中、変わらず髪結床に足を運んで下さったお客様に深く感謝いたします😊👉

ウィッグのお話

今回はウィッグの話題を取り上げていきます。

あなたがウィッグを使ってみようかしら？と思う時はどんな時でしょうか。

テレビなどのコマーシャルでよく流れているように、「髪にボリュームがなくなったから」という理由や、髪形を変えておしゃれを楽しみたい人、または医療用としてのウィッグなど、様々な用途があると思います。

少し裏話をしますが・・・テレビのCMのウィッグの値段が高すぎると思っている片山です。理由は同じ素材の物を美容室現場では半値以下で扱っているからです。もし、ア●●●●などのウィッグをお求めになられている方には申し訳ないと思いますが。女優さんなどタレントを使っていますので仕方ないと思います。

ウィッグの種類には、「部分的なトップピース」と「ハーフウィッグ」「フルウィッグ」の3つに分かれています。当店で人気なのは「部分的なトップピース」なのですが、その人によって、大きさなどが微妙に変わっていきます。メーカーなどによりますが、私達も確信が持てないときは、希望に応じたカバーが出来るように、試着を大切にしていますので最低3つのウィッグを取り寄せたりします。

店内にある試用のトップピースは自由に試着可能なのでつけてみますと意外とマッチする方が結構います。

商品のカタログも常に新しいのを用意していますので、何個か取り寄せてから、ご自分に合うのを選んで頂くようにしています。



フルウィッグもトップピースも、お客様に合わせてその場でカットを施して行きます。

特にフルウィッグの場合、カットをする事で軽さや自然さが出てきますから若々しい感じになります。自毛に勝るものはないと思いますが、ボリュームが欲しい方や、白髪が伸びた時急な出事などがあった時に、側に一つ備えていると気持ちが楽になると思います。

気軽に相談して下さいね。

高濃度ヒト幹細胞培養上清液

テラステムセラム&クリームを使用されている

96% の方から

ハリ！うるおいがよみがえったと！実感されています



66歳男性
テラステムセラム&クリームを
朝晩1か月間使用



テラステムセラム&クリームを
3週間使用



テラステムセラムを
朝晩1か月間使用



テラステムセラム
&
クリームを
唇にも塗りました
3週間使用



テラステムセラム
&
クリームを
1か月間使用



テラステムクリームを
向かって左だけ
2週間使用



テラステムセラム&クリームを
1週間使用



テラステムセラム&クリームを
1か月弱使用

たるみ、しわ、くすみ、毛穴、ニキビ跡など様々な肌の老化現象に効果を実感されているお客様のお声をいただいています。

テラステムが切れてしまって

とりあえず・・・と、他の商品を使うのは、とても勿体ないこと！

そこで、お得な定期お届けサービスをはじめました



高濃度ヒト幹細胞培養上清液

テラステムセラム&クリーム 定期お届けサービスのご案内

毎月コース **15%OFF**

テラステム セラム	¥19,800		¥16,830
テラステム クリーム	¥9,900		¥8,415
セラム&クリームのセット	¥29,700		¥25,245

2か月コース **12%OFF**

テラステム セラム	¥19,800		¥17,424
テラステム クリーム	¥9,900		¥8,712
セラム&クリームのセット	¥29,700		¥26,136

お得な3つのメリット！！！！

！商品は毎回変更可能です

例えば・・・

今月はセラムのみ 次回はクリームのみ

その次はセラム&クリームとセットで、

その都度必要なものを必要なだけお求めいただけます

※お申し出は次回お届け予定日の10日前までにお電話、メールにてご連絡ください



！送料無料、代引きでご自宅にお届けします



！定期縛りはありませんので、いつでも解約できます

※解約のお申し出は次回お届け予定日の5日前までにお電話、メールにてご連絡ください

給食をコメに変えたら、非行・犯罪がゼロになった!?

長野県上田市の学校給食革命

■荒み切った学校に赴任して

私が中学校の校長になったのは、平成4年でした。生徒数1200名の大規模校でしたが、その荒れ方はもう非行なんてものじゃないですね。立派な犯罪です。強盗、窃盗も多いです。学校の廊下をバイクで走ったり、窓ガラスは次から次へ割られ、不登校も常に60~70人いました。そこでまず、取り掛かったのは授業の改善でした。



徹底的に研究授業をやって、「こうしたらどうか、ああしたらどうか」

と先生同士が互いに切磋琢磨し合う。またそれぞれが教材研究や指導方法を研究していくと、次第に授業のレベルが上がっていきました。授業がおもしろいかどうかのバロメーターは、なんとと言っても子どもの姿勢です。机に伏している子がほとんどいなくなり、みな姿勢を正して授業に臨むようになりました。いま、**学級崩壊とか子どもが本気で勉強しないとかいいますが、99%は授業がつまらないのを子どものせい**にしているだけだと思います。

■問題の根源は食にあった!?

朝礼で子どもたちが貧血でバタバタ倒れたり、遅刻したり、登校しても保健室にいたので、これはもしかしたら食と関係があるのではないかと思います。平成4年の頃で、まだ「食育」などという言葉もなかった時代です。

全校生徒の食の調査もやりましたが、**朝食を食べてこない子どもが38%**。その子たちもやはり非行や犯罪まがいのことをしたり、いじめなどに加担していたりする。あるいは無気力な生徒が多かったです。

ただ、**朝食を食べていると答えた生徒にしても、実態はほとんどがパンとハムやウイナ、それと合成保存料や着色料、合成甘味料の入ったジュースです。そして夜はカレーや焼肉が多かったですね。こういう食事ばかりではカルシウムやミネラル、亜鉛やマグネシウムといった血管を柔らかくしたり、血をきれいにする栄養素はまったく摂取できません。だから子どもたちの血液がドロドロで、自己コントロールができない体になって、普段は無気力でありながら、突如自分の感情が抑えきれなくなってしまう。いくら「非行を起こすな、いじめな、勉強を本気でやれ」と言ったところで、体がついていかないのです。**そういったことをPTAの席でお話して、「なんとかバランスのよい食事をつくってください」と呼びかけたところで、いまの若いお母さん方にはまったく聞き入れてもらえませんでした。

■給食をコメ主体に切り替えた

そうして赴任した翌年の平成5年からは、

7か月後あたりから週6日のうち5日間を米飯給食に切り替えました。

米飯もただの白米ではなく、血液をきれいにし、血管を柔らかくしてくれる

GABAが含まれる発芽玄米を10%以上加えたのです。学校全体が落ち着いてきましたね。

いまでもよく覚えているのが、4月のPTA総会の前に私が1時間ばかり校舎のタバコの吸殻を拾って歩いたところ、スーパーの大きなビニール袋がいっぱいになったのです。

それを総会で見せたところ、保護者たちから、「大塚校長が来てから風紀が乱れたんじゃないのか」と言われましたがね、**米飯給食を始めてから7か月後には、吸殻が1本もなくなりました。**1年半から2年がたつ頃には、非行・犯罪はゼロになり、同時に子どもたちの学習意欲も高まっていきました。荒れていた時は図書館なんて誰も利用しませんでした。子どもたちが変わってきてからは、昼休みは図書館の120席がすぐに満席、座れない子は床に腰を下ろして読んでいるのですが、そこもいっぱいになると廊下にまであふれ出てくるような状態になりました。もちろん、図書館司書が本に関するクイズを出したり、先生の読書感想文を校内放送で流したりと、**様々な工夫をしましたが、やはり食によって子どもの心と体が変わってきたことが大きい**と思います。



大塚 貢（おつか・みつぐ）昭和11年長野県生まれ。35年信州大学卒業後、中学校教員を経て、東京都内で会社員生活を送る。

その後、長野に戻り、県教育委員会指導主事、中学校教頭を経て、平成4年から校長に。9年旧真田町教育長就任。市町村合併後、18年より上田市教育委員長。19年退任後、現在は教育・食育アドバイザーとして活躍。



（本記事は『致知』2008年5月号「工夫用力」より一部を抜粋・編集したものです。）

食によって心と体が変わるのは、子供だけではありませんね！感情がコントロールできない大人が多いのも事実です。

「致知」は髪結床に置いてあります。文字ばかりの月刊誌ですが、とても心に響く内容です。

最新号→





食から生活習慣病を予防

民族にはそれぞれ民族固有の食べもの、食べ方があります。

かつて日本にも、日本の風土に合った日本人の体質をささえる食文化が息づいていました。

ところが戦後日本の食は急激に欧米化し、わずか数十年ですっかり食のスタイルを変えてしまっています。

こんなに短い期間で食べものを変えた民族は、世界広しといえども、日本人だけでは？

日本人は、民族が食を変えるとどうなるかという、こわい人体実験を買ってでているようなものです。

昭和33年、初めてインスタントラーメンが登場したのを皮切りに、続々とインスタント食品や添加物だらけの加工食品が台頭してきました。食卓の主役が穀物と野菜から肉や乳製品などの動物性食品にとって替わっただけでなく、食そのものの中身がいのちのある作物からいのちのない工業食品へと変わってしまったのです。

それと並行して、学校給食による味覚の変化、食べあわせの変化が起きています。ご飯からパンへ、みそ汁から牛乳へ、動物性食品も魚から肉・卵へ。 外食産業も盛んになり、おいしさだけを追求するグルメ食がもてはやされるようになって。成人病が低年齢化し、生活習慣病と呼び名を変えたのは、食べものが、いのちのないものにかわり、さらに毎日の食がハレ食グルメ食になってしまったことが原因です。少なくともこの急激な食の欧米化がガンやアトピー体質のもとをつくり、さまざまな生活習慣病の引き金になっているのは明らかです。世界の最先端をゆく科学者たちはかなり前から、動物食品や精白食品、食品添加物などが現代病に大きくかかわっていることを指摘しています。あたりを見まわせば、病気になるいまでも、さまざまな不調を抱え込んでいる人がどれだけいることでしょうか。その弊害はからだだけでなく、心の問題にまで悪影響を及ぼしてきています。学級崩壊や校内暴力、いじめなど、キレる、無気力、無感動の子どもたちが激増しているのも、**食に問題があるからです。** ストレスを受けやすいからだも、じつは貧弱な食が作りだしています。**いまこそ、食を見直し、食い改めるときです。食べることで生かされているというあたりまえの事実を素直に受けとめ、食べものを自然にもどし、食べもののバランスをとることで、体質改善をしていきましょう。**

血圧が高い低い

血圧が高くなる理由はいろいろですが、原因が何であれ必ず関係してくるのが食べすぎです。

血中に未消化の食べものがあふれていると血液の流れが妨げられ、末端まで血が通いにくくなってしまいます。それを解消しようとして心臓のポンプ運動が強くなり血液量が増えます。その結果血液壁が圧迫され、血圧が上がります。**まずは、食事の量を減らし、血中に余分なコレステロールをためないことです。** 大食いは体の各組織にも脂肪分をためますが、これも外から血管を圧迫し、血圧を高める原因になります。

しいたけスープや第一大根湯、どくだみ茶を飲んで、余分な脂肪やタンパク質を燃焼させてください。

一方の低血圧ですが、血圧が低くても元気に生活できるなら問題はありません。朝が起きれない、頭がボーッとしたりすっきりしない方は心臓の働きが弱っているので起きがけに塩番茶、しょうゆ番茶、梅しょう番茶を飲んで塩気を補充し、体を冷やし血液を薄めるもの（水分、果物など）をやめ、血液を破壊させる砂糖や化学添加物をとらない、これだけでもずいぶん違ってきます。



しいたけスープ

激しい頭痛や頭部の発熱、肩こり、筋肉痛、アトピーの痒みに！

脂肪を分解する陰性のパワーは強力です。

コレステロール値や血圧を下げるなど、動物性や砂糖の過食による害を中和し痛みを解消します。

材料（1～2回分） 干しいたけ 中4～5枚 水 3カップ しょうゆ 適量

作り方&飲み方

鍋に椎茸と水を入れて火にかけ、中火で20分から30分。

スープの量が3分の2から半量になったら椎茸を取り出し、おいしい醤油味に加減し、症状がひどい時は400ミリリットルを、それ以外は200ミリリットルを飲みます。



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て」などいくつか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て法を実践、指導してきた。





∞ 色いろなお話 ∞



2023年スタートしています。今年の干支は「うさぎ」で

うさぎといえば、南天の実をおめめにした「雪うさぎ」

(動物ではなく雪で作った方の雪うさぎです)

雪の白、南天の赤、椿やゆずり葉のグリーンで可愛いですね。

常緑植物は縁起の良い植物、南天は「難を転じて福となす」の「難転」、

赤は生命力、エネルギー、現実をしっかりと生きること。グリーンは調和とバランス、安らぎや穏やかさ。



漫画図書館のお知らせ

東亜大学 3号館 1階

東亜大学 3号館 1階

漫画図書館



3rd

2023.02.17

Anniversary!

Twitter



@buchicha8

Instagram



@manga217t



感染症対策に
ご協力願います

開館日など最新情報は Twitter で確認して下さい



MANGA217T

漫画図書館の開館はコロナ感染症対策のため

東亜大学の関係者を優先としています。

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)

<https://twitter.com/buchicha8>

2023年2月17日

漫画図書館は

3周年です!

ありがとうございます。

あっという間に3周年となります。

「開館日はいつですか？」の質問をもらったりと、

学生さんの認知度もあがってきたように思えます。

漫画を読んだり、コスプレ体験を通して、表現することの楽しさを知ってもらえる場所であるといいなと思います。

必要なものを必要な方へ

髪結床掲示板

あなたのいらないが誰かのお役に

何か？お探しの物がある方、**無料でお譲りできるもの**がある方はお知らせください
必要なものがありましたら、連絡してください先着順でお譲りします。

無料でお譲りできるもの



ヨネックス、ダンロップのテニスラケット
各1つ

綺麗に保管されていて、状態はいいですよ。



お店で噴霧しています
安心安全！次亜塩素酸水の 10ℓ 空
容器です。
遮光性があり密閉できる高品質で、
買えば¥1,700 するようです。
在庫は7つあります。

コレを探しています

お探し物はこちら
に掲載しますので
気軽に申し込んで
下さいね。



畑で使う三本鍬。
カメラ三脚を片山
が探しています。



米粉食 グルテンフリーホワイトシチュー



小麦粉の代わりに米粉を使う方が増えてきたように思います

米粉はグルテンを含まず、小麦アレルギーやセリアック病、グルテン過敏症といった、下痢や意識障害、頭痛などの症状を引き起こす、小麦に含まれるグルテンが原因の疾患が認知されるようになりました。さらに小麦は国内消費の約9割を輸入で賄っています。小麦価格の高騰も受け、その代用としてグルテンを含まない米粉を使ったパン、麺、菓子の商品が増えています。

作り方

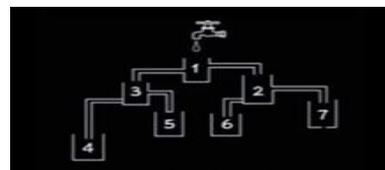
材 料 (4人分)

大根 10cm
人参 1/2本
玉ネギ 1/2個
ジャガイモ 1個
マッシュルーム 4個
ブロッコリー1/2房
水 400cc
豆乳 400cc
米粉 大さじ4
野菜ブイヨン
(コンソメでも可) 1個
塩 適量 / 米油 少々

- 1 玉ネギ、大根・人参・ジャガイモは一口大に切っておく
- 2 ブロッコリーは小房に分けて、ゆでておく
- 3 マッシュルームは布巾で汚れを落としておく
- 4 米粉は、豆乳で溶いておく。
- 5 鍋に米油を入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒める
- 6 全体に油がまわったら大根・人参・ジャガイモ・マッシュルームを入れ、材料が被る位の水を入れ煮込む。
- 7 材料が柔らかくなったら、残りの水と5を加え、混ぜながら再び煮込む。
- 8 ブイヨンと塩で味を整え、ブロッコリーを入れて出来上がり
具材は、好きなものでどうぞ！市販のシチューの素を買わなくても簡単にできますよ

「99%の人が間違えるはず」といわれる「年末特別クイズ！」の答えです
問 一番早くいっぱいになるカップは？さてどのカップでしょう？

答 3のカップ



見事1%の確率で、正解者された方がお二人もいらっしゃいました！

さほこ様 じゅんこ様 おめでとうございます(o^)/



令和5年！最初の問題

5つの異なる図形から仲間はずれを探してください

ヒント

それぞれがもつ図形の特徴は何ですか？



答えがわかった方は、店頭またはラインをご利用の方は髪結床のライン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。

ラインのQRコード →



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2月28日（火）迄です。

沢山のご参加をお待ちしています。

インスタグラムもポチポチと、投稿しています。

「ヘアーランド髪結床」右のQRコードを読み取ってぜひ！フォローしてくださ〜い



今号の表紙

これまでに NASA は、約 350 人の宇宙飛行士候補を訓練してきたものの、そのうち女性は 16%にとどまり、実際に宇宙ミッションに旅立った女性はおよそ 14%だそうです。宇宙では、どうやってシャンプーするのでしょうか？「まず頭皮に沿って袋入りの水を少しだけ絞り、湿らすことから始め、ブラシを使って全体に水をなじませたら、次にすすぎ不要のシャンプー（老人ホームや病院で使用されているシャンプーと同じ）を髪につけます。少し泡立て、さらに水を少々追加。地上では 3 分で終わる洗髪ですが、宇宙では 20~25 分程度かかってしまいます」シャンプーが終わると乾かします

「ISS 内の換気システムがある場所に行き、機械の前に髪を張り付けるんです。すると乾燥するスピードがグッと上がります。宇宙には対流がないため、この作業をしないと水分は髪と顔にずっと付着したままの状態。

髪が乾くまでに 3~4 時間かかってしまいます



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
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。