

髪結床通信

2023 vol 99
KAMIYUI REPORT

あした元気になあ～れ

- ・紫外線の話
- ・新商品！続々と
- ・病は氣から
- ・からだの自然治癒力をひきだす食事と手当て
- ・梅雨薬膳
- ・体質改善する食べ方
- ・トタン屋の下のパラノイヤ」
- ・色のはなし
- ・片山のコラム福田のブログ
- ・クロスワードパズル

かたやまのコラム

最近感じていることを綴っています



いつも髪結床のニュースレターを読んで頂きありがとうございます。このレターも今回が99号になりますが、始めたのは2007年の4月でしたから15年が過ぎています。いよいよ100号を迎えるが、今回は最近見た映画の話からしてみます。

アマゾンプライムに「クワイエット・プレイス 破られた沈黙」という映画がありました。何やら面白そうなので見ました。すると今まで見てきた映画とは全く違っていて、殆ど音声がないのです。それ自体がとても不思議と思いながら、見ていると「手話」が時々出てくるのです。だんだんその意味がわかっていきます。最後まで観て、あーこの映画はシリーズの2本目だったと気がつき、シリーズ最初を見てみると余計に面白くなつて、又同じものを見る羽目になりました。



ホラー映画と言えばホラーの部類になると思いますが、とにかく面白いと思います。ただビックリする場面も多いので、覚悟してみて下さいね。

さて、「手話」の話が出たので、最近自分が覚えないといけない羽目になった「手話の歌」があるので話してみます。昨年の11月。ハンドサインというユニットのライブに招待してもらいました。

ライブ会場をにぎやかにする目的で、自分達のバンドも演奏をしましたが、その会場でハンドサインが手話を使って歌を披露していました。その中の歌で「僕が君の耳になる」という曲がありました。24時間チャリティーライブなどで応援してきている、スペシャルオリンピックスの関係者が一緒に手話をしながら一緒に唄っていました。これは・・・自分達もしないといけないと感じ、

バンド仲間で相談し、この歌では、何もすることがない自分が「手話を覚えて踊ってと」そんなことになってしまったのです。

鍛えられています！

何とか年末までは覚えて、12月にやる最後のライブで披露します。



ライブのと言えばずっと毎月川棚コルトホールでマンスリー・ライブをやってきていますが、そこで1曲ほど自分がいい歌やなつと思い、レパートリーに入れた歌に「オワリはじまり」という沖縄のバンドが作った歌があります。詩とメロディが良いのでやろうと思ったのですが、その曲の中にリードギターのフレーズがあります。言い出しちゃう責任ではないのですが、いまだかつてリードギターなどやった事もない、ギターへたくそな、かたやまが「俺がリードギターをやる」と宣言したのが、今年の2月。

「やってやれないことは。やらずにできるわけがない」と日頃から言ってきていますが、やはりリードギターは難しい！特にエレキギターなんか16歳の頃触っただけで、重くて肩もこる。それでも言ったからには何とか形にしないとみんなに迷惑がかかるので、必死で覚えていっています。

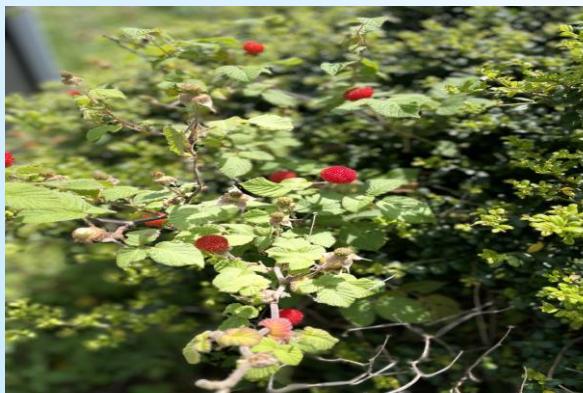


話は全く変わりますが、昨年大根を花壇で作りましたが、今年は裏の庭に畑を新しく作りました。そこに夏野菜を今植えています。

イチゴの栽培は受粉を怠って失敗しました。受粉をしないといけないとということすら知りませんでした。そんな自分が夏野菜を作れるのか？そう思っていますが、水と土と肥料をやれば何とかなる！そう信じて苗を植えました。



畑を作っている時見つけたのが野イチゴでした。



トマト、なす、キュウリ、ミニトマト、オクラ、かぼちゃなどを植えました。どんな成長を見てくれるのか楽しみですね。

今年の夏も、例年通り猛暑になると思いますが、その前に「梅雨」がきます。梅雨時期はどうしても気持ちがすっきりしません。天気の悪口を言わない方が良いとその昔ある本で読んだことがあります、伊勢神宮の宮司さんになると、一番最初に先輩から必ず伝えられる大切なことは、「絶対に天気の悪口を言わないこと」だそうで、神に使える人もそうなんだと思いました。

思わず口にしてしまうのが、「天気の悪口」だそうで、それを意識して、「雨が長く降っても、大地が喜ぶ。畑がうるおう」ではないですが、感謝の気持ちを言葉にする方がいいのかもしれません。自然災害なども各地で起こるご時世ですが、昔から自然を畏れ(おそれ)敬うのが日本人でした。そういえばそんな想いから、この町の景観を良くして住む人達の心を和ませて行こうと動き出している人達がいますので紹介したいと思います。

「景観形成草刈隊」



景観形成草刈隊の活動は始まったばかりですが、川棚下村地域から始まり徐々に美しい景観を作り出してきています。3枚の写真では到底伝えきれませんが、これからも応援したいと思います。



提携店の「Noan ノアン」さんの
看板犬 ノアくんとアンちゃんに
赤ちゃんが産されました！
赤ちゃんとノアくん



前日のアンちゃんは、お腹パンパンで、「出産頑張ってね～」って言ってた
のに…

次の日には「産まれたよ～」って



ハヤーッ

ひとりで産んで、ひとりで子育て
何もしないノアくんに、文句も言わずに
セッセと子育てしてるアンちゃん😭😭😭
虐待なんてことも無い
見返りのない無償の愛❤️
動物って偉いね😊



追記>あっという間に 4 週間❤️ 可愛い盛り



当店が提携しているお店の紹介

青山スキンクリニック

所在地：〒107-0062 東京都港区南青山3丁目13-1番地1 小林ビル 6F



なぜ東京の1等地にある美容皮膚科専門のクリニックと提携しているのか？そう思われた方も多いと思います。それは、アルマダスタイルのメーカーとの関係から可能になっています。通常美容室ではAGAの治療は医師免許がないので出来ません。AGA治療とは簡単に説明しますと、男性ホルモンの代謝異常で、毛母細胞のヘアサイクルを阻害するのを、薬を使い改善して行く治療のことと言います。

片山は以前からAGAの投薬治療には注目していましたし効果が出るのも知っていました。しかし医師ではないので美容師としては無理でした。

「薄毛」「脱毛」などの要因は様々な要因がありますが、美容室現場で出来ない症状もあります。

それが、ホルモンの代謝異常で起こる薄毛対策でした。今は男性だけではなく女性にもAGA治療が確立されています。

青山スキンクリニックと永久的に提携が出来た事で、オンライン上でカウンセリングを受けられ、離れた場所でも治療を受けることが可能になりました。AGA治療を受けている方に、当店が出来るお手伝いは、健やかな髪の毛を育てることにつきます。

AGA治療は最後の手段にもなりますが、美容室の施術だけでは補えなかった部分を補助してくれるのが医療機関との育毛サロンとしての提携でした。

クリニックのカウンセリングなど希望の方は、当店が窓口になりますので、まずは気軽に相談下さい。「AGAオンライン診療」の予約方法をお伝えします。カウンセリングはクリニックの医師が無料で行っています。

最後に、最近は「薄毛」「脱毛」の要因はホルモンの異常代謝だけではなくなります。原因を突き止めるのは容易ではありませんが、早期の予防や治療がやはり一番効果的だと思います。



紫の外の線、と書いて、紫外線「紫」って何のことでしょう？

紫外線の話

太陽の光は、色々な性質の光が混り合ってできています。いつもはそれが混っているので「光」としか思わないけれど、その光が分解されて見えることがあります。それが、虹です。赤や黄色、青など、光線の性質（波長という）ごとに色が分かれて見えますそれに、この目で見ることができる光線のほかに、目に見えない光もあります。

地球に届く太陽の光を分解すると…

波長が短いものから長い順に。紫外線（UV）：日焼け。目に見える光線（むらさき、あい、あお、みどり、きい。だいだい、あか）。赤外線：温かさ・暑さ。

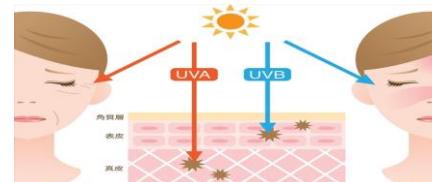
目に見えない光で、虹の紫よりも波長が短い性質のものを、紫をこえて外にあるという意味で「紫外線」虹にじの赤よりももっと波長が長い性質のものを「赤外線」と呼びます。



英語では、「超」「紫」「光線」という単語を組み合わせて ULTRA VIOLET RAY、略して UV と呼びます。

UV-A (A 紫外線) は 肌をすぐに黒くする紫外線、シワ、たるみの原因に

UV-B (B 紫外線) は 肌に炎症を引き起こす紫外線。シミ、そばかすの原因に



たくさん浴びてしまうとすぐに赤く炎症を起こし、メラニンをつくらせ、シミや色素沈着の原因になります。目から紫外線が入ることも日焼けの一因になります。目に強い紫外線が入ると脳は防御反応を示して、体内にメラニン色素をつくるよう命令を出してしまいます。紫外線は角膜にもダメージを与え、痛みや充血などの原因になります。顔や体、髪だけでなく、日差しが特に強い現代は、目もサングラスでしっかりガードをして、目薬でケアしてくださいね。



日焼け止めに書いてある SPF というのはなんでしょう？

SPF とは B 紫外線 (UVB) を防止ぼうしする効果を表すものです。

SPF は 2~50、さらに 50 以上の場合は「50+」と表示され、数値が大きいほどその防止力が高まります。

PA とは UV-A に対する防止効果を示すものです。PA は「PA+」? 「PA++++」の 4 段階で表示され、「+」が多いほど防止力が高まります。



日焼け止めの選び方

紫外線を通さない分厚い皮膜を作る。これが、日焼け止めクリームの役割です。

日光を反射させるために、金属を使うこともある。

日焼け止めは肌に長時間塗ったままで紫外線を遮断するモノとなるとそれなりの成分を配合しなくてはならず、肌に負担がかかります。

紫外線吸収剤を使用した日焼け止めは、肌の上で微量のエネルギーが発生するため肌への刺激が強く、肌のバリア機能を低下させることがあり、肌にとって良いものとはいえません

新商品

アルマダから肌に優しい
ノンケミカル処方で日焼け止めとしての機能を果たす
「薬用日焼け止め」が発売されました



ケミカルとは(化学物質)のこと、反対にノンケミカルは化学物質を含まないものを指します
紫外線吸収剤が含まれているものをケミカル、紫外線散乱剤が含まれているものをノンケミカルと表現しています

シミ・シワ改善の効果が期待できるナイアシンアミドを最大限配合。

肌を労わる保湿成分として CICA (ツボクサエキス)、グリチルリチン酸ジカリウムなどを配合し、ずっと塗っていることを逆手にとって肌を犠牲にするのではなく、肌にプラスになるような薬用日焼け止めを開発しました。

日焼け止めを塗る際は、まず手のひらに 1 円硬貨大を目安にとり、両頬、額、鼻、あごの 5 カ所におきます。

頬や額などの広い部分からはじめ、顔の中心から外側に向かって顔のすみすみまで丁寧になじませます。

その後、もう一度、同量をとり、重ねづけします。

塗り残しがないように、しっかり適量を塗布してあげてください！

つい、忘れがちな「うっかり日焼け」ポイント！髪、頭皮・手・首のうしろ・デコルテ・唇など

「薬用日焼け止め」メラプロテクト 30ml ¥3300（込）



Sシリーズ シャンプー から 3年ぶりに 新しい香りが 登場しました

S-44 アーバンモス

ユリ特有の華やかな香りにほんのりジャスミンの香り女性に人気がでそうな、華のある洗練された大人の香り

S-45 ジャパニーズ シトラス

レモンバーベナの香りを基調とした活気ある柑橘系の香り。レモンバーベナの心地よいレモンの香りは、神経の緊張や不安、悲しみを和らげて、気持ちを穏やかに明るくさせてくれます
リラックス効果があります。



？【数量限定】頭皮ヘアスキンブラシ 発売？

手にはめて使うタイプの頭皮用マッサージブラシ。

4本指を入れることで、最適なチカラ加減で頭皮をブラッシングできます。

リラックス効果もありながら、リフトアップや小顔見えなど、キレイも目指せる！

▽ 医療用エラストマー×銀イオンパウダー ▽ アルマダらしいシンプルデザイン



¥990（込）

幅広い効果が

頭皮ケア 美髪
頭皮を柔らかく
頭皮をほぐして柔らかくします。
さらに地肌の状態を良くし、
育毛環境を整えます。

くすみ 血行 冷え
肌の透明感アップ
血行の巡りが良くなるため、肌のくすみがとれて顔色が明るくなり透明感が
アップします。

ほうれい線 たるみ 目のむくみ
リフトアップ
顔が全体的に上がり、ほうれい線などのシワをケアしハリ感も増します。

肩こり 頭痛 頭痛
首・肩こり解消
頭部の血行が良くなり、肩や首のだるさやコリも軽くなります。

病は気から

人の心に灯をともす

筑波大学名誉教授、村上和雄氏の心に響く言葉より…

こんなことを言うと驚く人もいるかもしれません、じつは私たちの体というものは、老化しても遺伝子そのものは基本的に歳をとりません。歳をとると体が弱って病気がちになると言われますが、それは遺伝子が老化したからではないのです。

そもそも、私たちの体では、遺伝子情報に書かれていません。つまり、病気という現象も遺伝子が引き起こしているのです。もちろん、そこには環境因子も関係していますが、99・5%同じ遺伝子を持っている人間同士でも、同じ環境にいて病気になる人とならない人がいます。

それは、病気を引き起こす遺伝子がオンになっているか、オフになっているかの違いなのです。

遺伝子のオン/オフは、その人の生き方、考え方が大きく影響していると考えられています。



日本人の死因の上位を占める「がん」も、ステージが末期に進んでからでも、生きる力を取り戻せる人とそうでない人がいます。

そこでは「気の持ち方」を含めた生き方や考え方によって、遺伝子のオン/オフがどのように働くかが大事になってくるわけです。つまり「病は気から」という言葉は、まさに真実なのです。このことに関して、象徴的な例を紹介しましょう。

ある不眠症の男性が、医師から睡眠薬を処方されました。

そこで医師から、「この薬は一回に5錠までです。それ以上一度に服用すると、体の調子を崩します」という指示を受けました。

しかし、この男性はあるとき50錠もの睡眠薬を一度に飲んでしまったのです。

すると、やはり体調をくずし、あまりの苦しさで意識朦朧としながら救急車を呼び、通院していた病院に運ばれました。

そして、手当を受けていると、担当医がやってきてこう言ったのです。

「〇〇さん、じつは、あの薬の指示は私の間違いでした。あれは何錠飲んでも体には負担になりません」

その言葉を聞いた男性は、びっくりして、とたんに元気を取り戻し、そのまま歩いて帰ったというのです。

自分はもうダメだ、と思ったら本当にその通りに具合が悪くなる。自分は大丈夫だと思ったら、なぜか具合がよくなる。

「病は気から」というのは“気のせい”ではありません。実際に自分が事実をどう受け取るか、どう感じるかによって、病気の遺伝子をオン/オフしているのです。また、日頃から何かにつけて「自分はダメだ」と自分に対して否定的な生き方、考え方をしていると、いい働きをする遺伝子がオフになり、病気の遺伝子がオンになってしまいます。

それは本当にもったいないことです。思い込みでもいいので、「自分は大丈夫」「生きているだけで丸儲け」とバカになって信じてみてください。

それだけでも、きっと自分の内側から元気になっていくを感じられるはずです。

『どうせ生きるなら「バカ」がいい』水王舎



アメリカの有名なジャーナリストのノーマン・カズンズ氏の興味深い話がある。

『あるパーキンソン病患者は薬だと言ってプラシーボを与えられたが、この結果ふるえが著しく減った。

そのプラシーボ効果が薄れてきた時、今度は同じ物質をこっそり牛乳に入れて飲ませたが、ふるえは再発したという。

また、ある患者の集団に抗ヒスタミンの代わりにプラシーボを与えたところ、その77.4パーセントは抗ヒスタミン剤の特徴である眠気を訴えた。

何年か前、アフリカのシュヴァイツァー病院の晩餐の席で、私は何気なしに、現地の住民たちはシュヴァイツァー病院があるお陰で、呪術医（じゅじゅつい）の超自然信仰に頼らずとも済む、幸運なことだと口走った。

するとその翌日、シュヴァイツァー博士はわたしを近所のジャングルの中の空き地へ連れて行って、「私の同業者の一人」と言って、年老いた呪術医を私に紹介した。「私の常得意の中には呪術医がよこしてくれた人たちがいるんですね。だから私は呪術医の悪口は決して言わないことにしている」と言った。

そして、さらにこう言った。「アフリカの呪術医が治療に成功するのは、同業のわたしたちすべてが成功するのと同じ理由によるのですよ。

どの患者も自分の中に自分自身の医者を持っている。患者たちはその真実を知らずに私たちのところにやって来る。

わたしたちがその各人の中に住んでいる医者を首尾よく働かせることができたら、めでたし、めでたしなんです！

（笑いと治癒力／岩波現代文庫）より

ノーマン・カズンズは不治に近い難病を文字どおり「笑い」によって克服した人だ。

人間の自然治癒力の可能性を取材し、笑いとユーモア、生への意欲が奇蹟をおこすことを実証した。

その不思議な自然治癒力の中に、プラシーボがある。



プラシーボは偽薬（ぎやく）のことだが、治療薬と外見は同じになっているが、薬の薬効成分は全く入っていない。

これは、有名なソムリエが、「これは高級なワインで、とても美味しい」というと、ほとんどの人は、美味しいと感じるのと同じだ。目隠しテストをしたら、高級ワインを当てられる人は少ないという現実もある。ことほどさように、人間の感覚はあてにならない。権威ある人のひと言で、ころっとだまされてしまうからだ。

だからこそ、自分の自信ある肯定的な言葉が大事になってくる。

たとえば…「私は優秀なリーダーだ」「私は多くの人の声に耳を傾け、まわりから尊敬される」「私はビジネスで大成功し、一生理想を実現するための資金は十分にある」「私はとてつもなく健康な体を持っている」「病は気から」という言葉を胸に刻みたい。

からだの自然治癒力をひきだす食事と手当



体質改善をする食べ方

霜降り牛のステーキに脂ののったトロやうなぎ、バターと卵と生クリームをふんだんに用いたケーキ
世間で「おいしい」といわれている食べものは、からだにはおいしくありません。

というのも、動物性のタンパク質や脂肪は私たちの体内では消化されにくく、代謝の過程で老廃物をたくさん残してしまうのです。さまざまな病気のもとは、この老廃物が酸性毒になってしまいます。
それでも、肉や魚が食べたい、卵もやめられませんよね・・・

そこで、食べ方の法則を覚え、食べたものを完全燃焼させてくれるような、消化酵素の働きをもつ食べものを食べ合わせましょう
一般的に、陽性で酸性の食べ物には陰性でアルカリ性のものを合わせると、この燃焼がうまくいきます。

昔からある、焼き魚に大根おろし、という食べ方がまさにそれです。また、さしみにはわさびがつきものですが、わさびもタンパク質を消化する酵素や毒消しに働いてくれます。ハーブやスパイスが珍重されてきたのは、動物性食品の味をよくするだけでなく、毒消しの作用をもっていたからにほかなりません。伝承の組み合わせの知恵に学びながら、しそやみょうが、さんしょうなどの日本のハーブ、わさびやしょうが、唐がらしといった日本のスパイスをじょうずに使いこなしてみましょう。

最後にもうひとつ！よく「かむ」ことです。かむことで出てくる唾液には消化酵素がいっぱい含まれています。

性質もアルカリ性ですので、食べ物に含まれる酸性成分を中和する手助けもしてくれます。

さらに、唾液には食品添加物や活性酸素を消去するパワーがあります。唾液の実験でガン細胞が消えたことが話題になりましたから、記憶に残っている人もいるのではないでしょうか。



肉の食べ方

動物性の脂肪は体内ではかたまりやすいので、それだけ消化酵素を必要とします。3倍以上の葉菜や大根、じゃがいもと一緒に食べるのが基本です。揚げ物には必ずレモン汁をかけて。種類別にいうと、牛肉にはじゃがいも、ブロッコリー、ピーマン、鶏肉にはしいたけやねぎ、こしょう・にんにくなどのスパイス類を、豚肉にはしょうがを合わせます。

動物性のものにいちばん合わないのは砂糖です。動物性タンパク質と脂肪に砂糖をプラスすると、ガン体質をつくりやすくなります
魚の食べ方

基本の食べ方は肉と同じ。たっぷりの野菜や海藻を食べ合わせることです。磯魚にはみょうが、さんまなど海岸に近いところでとれる魚には大根おろし。少し離れたところにいるかつおにはしょうが、遠洋＆深海にすむまぐろなどにはわさびを添えます。酸化の早いさんは酢の陰性の力で酸化をとめます。えびやかに、いか、かきなどの甲殻類も酢でしめて、鯉は酢みそであります。うなぎにはやはり、さんしょうを合わせてください。なお、わさびは本わさの生でないと効果がありません。

※チューブ入りのものは西洋わさびを着色加工しているだけです。わさびも贅沢に、本わさを使いましょう

乳製品の食べ方

戦前と比べて、何十倍にも摂取量がふえたのが乳製品です。日本人の体質や生理がまだ乳製品を消化吸収するのに追いついていませんから、少量を楽しむ程度が無難です。バターやチーズ料理には、陰性でアルカリ性のきのこを添えます。

砂糖の食べ方

残念ながら砂糖の毒消し法はありません。砂糖は血中のカルシウムイオンを欠乏させ、赤血球を崩壊させるこわい作用をもっています。さらに、電気を通じさせなくするので脳神経の伝達をストップさせてしまいます。どうしても甘いものがほしいときは、せめて黒砂糖に替えてみてはいかがでしょう。黒砂糖ならビタミンやミネラルがありますので、少量ならそれほど害はないと思います。砂糖は甘みが強いので、それに慣れるとお菓子ばかり食べてご飯を食べなくなる点も問題です。いずれにして も、甘いものはご飯のあと、大原則にしてください。

タバコ・酒の飲み方

タバコのニコチンは酸素交換をする肺のフィルターを詰まらせ、全身を酸欠にしてしまいます。そのニコチンを洗い流してくれるのがみそ。タバコを吸う人は毎日、必ずみそ汁を飲みましょう。お酒が好きな人はまずは肝臓を強化する食べものを。お酒を飲む前に、しじみのみそ汁を飲みます。二日酔いには柿など、ビタミンCの多いものが役立ちます。

日本酒と相性がいいのは自然塩です。アルコール(陰)の毒を塩(陽)が中和してくれるからです。酒の肴には塩けのきいた植物性のもの、つくだ煮などを合わせましょう。ここに動物性の食べものをもってきててしまうと、からだがより酸性体質に傾いてしまいます日本酒は少量であれば血液循环をよくしますので、質のいい純米酒をたしなむ程度なら健康にもよいと思います。

酒全体としては、蒸留酒より純米酒をおすすめします。ワインは陰性が強いので、肉や魚を食べるときにどうぞ。



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 ∞

春からいろいろな事が新しくなっています。

「好きなこと」でみんなに元気と勇気を与えてくれる新しいヒーローが誕生しています。

漫画図書館のお知らせ



漫画図書館にキュートな ヒーロー が登場です！

図書猫戦士 コミカニヤイドミケ

¥ ミケちゃんって呼んでね！ /

ミケちゃんは漫画と
サブカルチャーをこよなく愛する
ローカルヒーローさん。
もしイベントなどで見かけたら
「ミケちゃん」って呼んでね。

ミケちゃんは絵も描けるし、
デザインもできます！
「メイド月間」のポスターは
ミケちゃんが作り（描き）ました。

Instagram
@tosyonekosenshi

5月より一般の方の入館が始まりました

一般の方はご予約願います。

ご予約は Twitter か Instagram の DM で。

高校生までは必ず保護者同伴でお願いします！

お車は「学生専用駐車場」へお停め下さい。

【コスプレ体験希望の方へ】

- 靴下またはストッキング。Tシャツかタンクトップなどご持参ください。（衣装が直接肌に触れないように）
- メイクをされる方はご自身でお願いします
- ウィッグをつけたい人は、ヘアオイルやクリーム等のベタつく整髪料は付けて来ないようお願いします。

【漫画図書館は】

入館無料 蔵書数は 20,000 冊 漫画が描きたい！

読むのが好き！コスプレに興味のある方お待ちしてます。



髪結床掲示板

お得なお知らせ

KAIKA 登録



山口県内のお店に元気と活気を取り戻そう！というプロジェクトです

2023年「元気にやまぐち券」のクラウドファイディングの詳細をお伝えします
1口1,000円の支援につき、プレミアム300円のチケットがつきます

＜支援方法＞ インターネットのみ KAIKA 元気にやまぐち券で検索

第1期募集 2023年5月17日(水)～6月6日(火) 終了しました

満額のご支援いただき、ありがとうございました

第2期募集 2023年6月14日(水)～7月4日(火)

第3期募集 2023年7月12日(水)～8月1日(火)

支援者には、支援金額にプレミアム分(30%)を上乗せしたプレミアム付きチケット「元気にやまぐち券」(電子又は紙チケット)を事務局から送付されます

※累計20億円に達した場合、期の途中であっても終了します

＜店舗の支援金上限＞各店舗の支援金額上限は1期あたり50万円です

＜支援申込＞支援は1口1,000円から・1人1期あたりの支援の上限は10万円です・1回の支援の上限は2万円(20口)です※1つの店舗に複数回支援することは可能です

＜チケット利用期間＞

第1期募集 2023年7月1日～2023年12月31日

第2期募集 2023年8月1日～2024年1月31日

第3期募集 2023年7月1日～2024年2月29日

皆様のご支援をよろしくお願いします。



梅雨葉膳

梅雨は自然の湿が高くなり、人のカラダのなかにも余分な湿が多くなります。部屋の湿をとるために、除湿機や除湿剤を活用しますが梅雨の葉膳でも同じです。カラダの湿を外に排出する食べ物をとることで、カラダのなかにある余分な水分をカラダの外に出します。そうすることで、カラダに不要な水分を取り、バランスのとれたカラダにして、体調を整えていきます。

疲れと浮腫みを解消メニュー！！今が旬のそら豆は甘くて美味しいですよ
葉膳効果

そら豆..胃腸の働きを促進、浮腫みを解消、老化防止

海老..滋養強壮、めまいやふらつきに、血行促進、デトックス

豆腐..体の余分な熱をとる。目の充血、口の渴きに、浮腫みに



作り方

ポイント！

合わせ調味料に片栗粉が入るので、加え

準備

そら豆→さやから出し、薄皮を剥く。

むき海老→背わたを取る。

☆を混ぜておく。



1 フライパンにごま油を熱し、そら豆をいためる。

2 そら豆に油がまわったら、むき海老を炒める。

3 むき海老に油が回ったら、絹ごし豆腐を食べやすく切って加え、蓋をして弱めの中火で2分蒸す。

4 蓋を開け、合わせておいた調味料☆を再度混ぜてから加えて手早く炒め合わせたら出来上がり！

お好みでブラックペッパーを振ります。

レシピ引用 Nadia

材料 4人分

そら豆 さや付き 750g
(さや抜きで約250g)

むき海老 300g
絹ごし豆腐 1丁

☆生姜すりおろし 小さじ1
☆鶏ガラスープの素・片栗粉 各小さじ2

☆酒 大さじ1
☆みりん 大さじ2
☆塩 小さじ1/4

ごま油 大さじ2
ブラックペッパー お好みで！

前号の問題 の答えです

問 5つの間違い、見つけてください

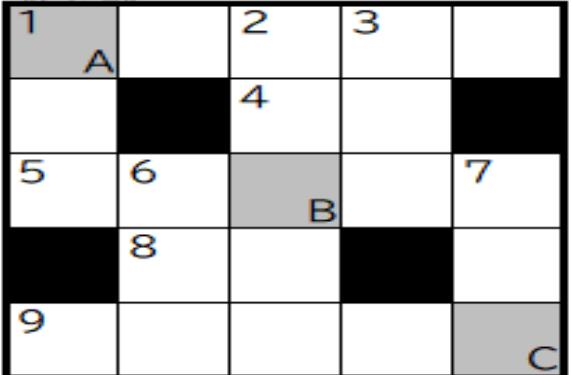
答 赤いランドセルの金具、男の子の服のボタン、小学校が中学校になっている、柵、右から二番目の男の子の位置

ひろみ様 じゅんこ様 なおこ様 おめでとうございます(°o°)



今号は「クロスワードパズル」を解いてみてね

《問題》



■タテのカギ

- 1 牛乳 真空 デイ
- 2 酿し出す雰囲気
- 3 氷+ウイスキー
- 6 年を取った女性
- 7 金銀銅の記念品

■ヨコのカギ

- 1 堀広な長ズボン
- 4 十二支の5番目
- 5 全身ブラック衣装
- 8 ヨコ4の2年後
- 9 生き残りをかけて

答え A B C

□ □ □

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4月29日（土）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



前号で記載しました。下関市豊田町の2~3代目の局舎が3つ並んだ珍しいお写真を提供してくださいました。先日、3代目の局舎が早々、解体された画像を送ってくださいました。 ありがとうございました



今年の表紙のテーマは「宇宙」でお届けしています 今号は、天の川



七つの夕と書いて「たなばた」と読む。ちょっと不思議？ どう読んだらそうなるのか…？
「七夕」という字の由来

本来「七夕」という字は「しちせき」と読みます。これは五節句の一つです。
五節句とは、日本に伝わる季節の節目の風習です。

人日（1月7日）・上巳（3月3日）・端午（5月5日）・七夕（7月7日）・重陽（9月9日）で五節句です
昔からたくさんの節句があふれていた中で、この5つが特に大切な節句「五節句」として江戸時代に定められたのだそうです。

なので本来は旧暦（日本の太陰暦）で季節の節目となる年中行事を行う日でしたが、今は新暦でもお祝いされています。

Google 調べ

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。