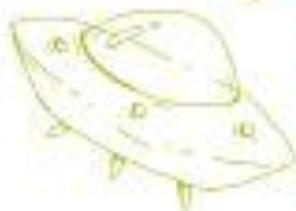


# 髪結床通信

## あした元気になぁ〜れ

2023 vol 100  
KAMIYUI REPORT



お陰様で 100 号！ いつも読んでくださってありがとうございます

- ・ 片山のコラム                      ・ 福田のブログ
- ・ クレンジングって大事！      ・ ハッケヨイ ノコッタ ノコッタ
- ・ なんとなく〜く不調・・・なぜ疲れる？      ・ なんちゃって薬膳カレースープ
- ・ 色のはなし                      ・ 16頭のトラを探そう！

# かたやまのコラム

最近感じていることを綴っています



ずっとつづけてきた「ニュースレター」が今月号で100号を迎えました。

2007年4月に始まったレターの画像を紹介してみます。思わず読み返してしまいますね。A3サイズの表裏に書く込まれた記事は、今読むとただ懐かしさがこみ上げてきます。



当時このようなレターを出す美容室は珍しく、お客様が驚いた記憶があります。ニューレターを出すという情報をキャッチした時に、どうやってだそうかな？が浮かびネットで探すけど情報が乏しく、

そのような中でもとにかく探した記憶があります。

そして見つけたのがニューレターのひな型サービスでした。

その会社と契約してテンプレートをしばらく使っていましたが、慣れて来たので数年後には自分達でデザイン編集をするようになっていきました。

最初は、すべて片山自身が構成から印刷まで手掛けていましたが、今ではほとんどの記事はスタッフのさとみさんに任せています。

因みに彼女はニューレターの編集担当になった時、全くと言っていいほど、パソコンには無知でしたから、よく頑張ってきたと思います。

2007年の4月に始まったニューレターの思い出は色々あるのですが、やはり大変な作業だったのは、印刷だったと思います。最初は手持ちのプリンターを使っていました。A3サイズが印刷できるようインジェットプリンターを買い求め、2台つづし、大型のレーザープリンターを用意し、それも2年ぐらいでダメになりました。

今のようにページ数を増やして行ったので仕方ない事でしたが、コンビニのコピー機を独占して文句を言われたり、下関市細江町にある障害センターのコピー室にこもり迷惑をかけた事もありました。

それでも絶対発行を続けて行こうと決めていましたので、今があります。

なんでもそうですが、最初は自力でやる事の方が、色々なアイデアが出てきて面白いと思います。

「試行錯誤」を繰り返すことになりませんが、その方がいい経験が残って自分は好きですね。

実際、どんな記事の内容にしようかから始まり、ひな型を見つけ、そこに文字を打ち込み、編集して行く。自分達のこと少し話そうかというアイデアから、片山自身の生い立ちや、美容師としてのおもしろ話など、本当に色々な記事を書き添えてお届けしたのが、このレターの中には残っていると思います

数年前、それらをデジタル化して、「電子書籍化」と「pdf」としてサイトに残す作業をしました。その作業は今後も続けていく予定ですが、最初の頃のレターのデジタル化は少し難航しています。

いずれにしても形として99号すべては残せなくても、8割方が残せるようにしたいと考えています。A3の表裏印刷から始まった「髪結床通信 あした元気にな〜れ」は16年目から17年目に入ってきています。これからも嬉しい情報を皆様お届けできるよう精進して行きます。

これからもよろしくお願い致します。



さて、話は変わりますが、「新型コロナ」が第5類相当に移行されて3カ月が過ぎようとしています。コロナ騒動が始まって3年の間、色々なことが世の中で起こってきましたが、美容室をやっているものとして、やはり一番気になったことは、「このままお客様は来てくれるだろうか」？でした。飲食店などはかなりの数で閉店に追い込まれたニュースも聞いてきましたし、「緊急事態宣言」など過去経験した事のない状況に、「本当に大変な世の中になった」と思いました。

そのような中、若干の影響はありましたが、お客様が途切れることなく営業を続けてこれたのは、支えてくれた皆様がいたからで、心からの感謝の気持ちでいっぱいです。髪結床の25周年の時も「コロナ渦」の最中でマスク姿でしたが、多くのお客様と一緒に写真を撮らせて頂きました。自分にとっては長く美容師をしてきて初めての体験でしたから忘れる事のない大切な出来事でした。



### 「かたやまの畑日記です」

グーグル先生とYouTube動画を師匠にして作り始めた野菜。花壇で作る大根から始まり、裏庭に畑を作り、今は夏野菜を育てていますが、キュウリ、なすは豊作。トマトはこれから。ミニトマトはようやく色付いてきました。かぼちゃは全くダメ。ブロッコリーは葉ばかり大きくなって実がならないので、大きなはっぱを切ったらしおれた！オクラはジワジワっとなって、ピーマンは山ほど取れています。

では、画像で紹介します。



野菜作りは楽しいのでこれからも続けて行こうと思います。後出来る事なら、どんぐりの木を植えて育ててみようかと思っています。くぬぎが良いかなと思っています。育つには何年もかかるでしょうが、成長するどんぐりの木を見ながら、楽しいことを企画して行こうと思います。

髪結通信「あした元気な〜れ」これからも楽しくお届けしてまいります。



じゃがいもをいただきました ✨  
デストロイヤーと北アカリという品種です

デストロイヤーといえば…  
この方を思い出す世代です

via Google



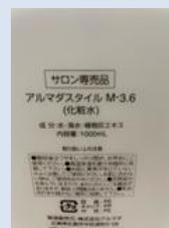
無農薬の貴重なお野菜をしっかり味わいたと思います!(^)!)

今や農薬や食品添加物にまみれてる日本  
海外では禁止されているものが、たくさん使われ、喫煙者が減っているのに病気が  
増えているのが現状のようです

添加物が要因になっているともいえますね  
添加物なんてカタカナで全然分からないという人は  
まずスラッシュ (/) をみつけて下さい  
スラッシュの前が原材料で後が添加物です  
なので多いか少ないかがわかりやすいですよ  
知っていると、お買物するときの選択肢のひとつになります



こちらは安心安全！  
全身使える万能な電子トリートメント M3.6  
髪結床人気 No.1 の商品！  
新鮮な M3.6 をご来店の方に差し上げています♪  
圧縮パック付きで、喜んでいただいています  
ご家族やお友達の分もどうぞ👉



※たくさん準備していますがなくなり次第終了しますのでご了承ください<(\_ \_)>

## 頭皮のクレンジングって

地味だけどホントに大事なんですよ



頭皮には、シャンプーだけでは落としきれない汚れが残っていることもあります

この写真のように正しいケアをしないと段々フケや皮脂などが毛穴に蓄積されていきます。すると皮膚呼吸ができず、毛や毛根は弱ってしまい、薄毛や抜け毛になります。



では、どうしたら健康的な頭皮でいられるのでしょうか？

育毛剤でお手入れする前にシャンプーでは落としきれない、頭皮に付着しているフケや皮脂などを正しく取り除くことが重要です。

髪結床では、3つの方法があります

### ◇ ご自宅でのセルフケア

シャンプー前の乾いた髪の毛に「アメリオールクレンジングローション」でお手入れする

※アメリオールクレンジングローションは前処理で汚れを浮かして落とします。シャンプーでも落とせない頭皮や毛穴の汚れを溶かして浮かし出す働きがあります。毛穴を清潔に保ち、育毛剤を毛穴の奥まで届けるのをサポートします。

アメリオールクレンジングローション

300ml ¥2750    1000ml ¥8800



### ◇ シャンプー台でプチクレンジング

カットのついでに！シャンプー台で10分の頭皮ケア

カット料金 + ¥2200

### ◇ 個室でゆったりクレンジングと、スパジェルを使ってマッサージ

時間をかけて（40分程度）しっかりとケアします    スカルプクレンジング¥6600

☆彡 毎月のケアを3年以上継続されている80代の方の頭皮は、青白く透けるようでツヤがあります。ポッカリおわん型に空いた毛根もストレスがなく最良の状態を保っておられます

秋の抜け毛対策応援企画！

スカルプクレンジングを施術された方に、ご自宅用の「頭皮ヘアスキンブラシ」¥990をプレゼント中！



※数量限定の生産ですのでなくなり次第終了しますのでご了承ください<(\_)>

クレンジングが  
よくわかる動画



スパジェルが  
よくわかる動画



## ハッケヨイ ノコッタ ノコッタ

人の心に灯をともし

坂爪捷兵（さかづめしょうへい）氏の心に響く言葉より…

両者相見合って、「ハッケヨイ ノコッタ ノコッタ」。

相撲でお馴染みの威勢のよいかけ言葉である。

両者の動きが止まるとまた、ハッケヨイと行司が声をかける。

ハッケヨイのハッケは、易で出てくる八卦のこと。「当たるも八卦当たらぬも八卦」の八卦である。八卦とは自然界、人間界に起こる様々な現象を、八つに展開していく。

その八卦が残っている。

まだまだ攻める手はいくらでも残っている、という意味だ。

人生は、「ハッケヨイ ノコッタ」  
諦めるな、打つ手は無限にある。

こんなところにも人生訓がある。

先人の智慧に脱帽である。



『和尚が書きたい話』致知出版社

Google より拝借

相撲の行司の掛け声、「ノコッタ ノコッタ」は、「両者競って勝ち残れ」

「まだ、（土俵に残っている）勝負は決まっていない」という意味だという。

また、相撲協会公式サイトには、「発気揚々（はっけようよう）」とある。

力士が組み合って動かなくなったとき、「気分を高めて全力勝負せよ」と発破（はっぱ）をかける意味からきている。

「打つ手は無限」という詩がある。（打つ手は無限／サンマ

『すばらしい名画よりも  
とても素敵な宝石よりも  
もっともっと大切なものを私はもっている  
どんな時でも、どんな苦しい場合でも愚痴を言わない  
参ったと泣き言を言わない  
何か方法はないだろうか  
何か方法はあるはずだ  
周囲を見回してみよう  
いろんな角度から眺めてみよう  
人の知恵も借りてみよう  
必ず何とかなるものである



なぜなら打つ手は常に無限であるからだ

滝口長太郎氏の言葉だ。

どんな厳しい場面に立たされたとしても、打つ手は無限にある。

あきらめるな、勝負はまだ決まっていない。

人生、どんなときも…

「ハッケヨイ ノコッタ！」の気持ちで生きていける人でありたい。

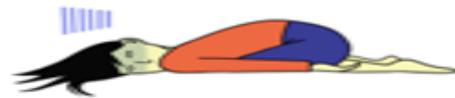


# ずっと 気になっている なんとなく不調を撃退



## なぜ疲れる？

気血水が不足することで 人の体は疲れやすくなる



疲労の原因は3つ。

エネルギーである気の不足、栄養を運ぶ血の不足、そして潤いをもたらす水の不足です。  
どのタイプもゆっくり休む & 気血水を補充する食材を摂りましょう。

## 疲れのタイプを知ろう!

### 気の不足

働きすぎ、動きすぎ、ストレス過多、睡眠不足などが原因で不足します。頑張りすぎた人に起こりがちです。

### 血の不足

全身に栄養を運ぶ血が不足すると、めまいや不眠、爪割れるなどの症状が。ちゃんとした食事を摂ることが一番



### 水の不足

水が不足すると口の乾燥やのぼせ、ほてりなどが起きます。水分を摂っているのにのどが渇くなどの症状も。

### 食で改善

## 気を補ってくれる食べ物を積極的に摂る

すぐ疲れるのは気が足りない証拠

ふとんに入ったら記憶がなくなる、寝ても疲れがとれないのは気が足りない証拠。  
少し動くだけですぐ疲れるなら気を補う食材を摂りましょう。

コレがおすすめ!

かぼちゃ / しめじ / じゃがいも / 大豆 / 卵 / まいたけなど

## シーン別おすすめレシピ

- ◇ **なんとなく疲れたら「アスパラガス」**  
必要な潤いを補いつつ、不要な水分を排出するアスパラガスは春から初夏のなんとなく疲れに有効です。
- ◇ **疲れ切ったら「うずらの卵」**  
体力や気力を補ううずらの卵。水煮を購入して麺つゆで軽く煮て常備し手軽にエネルギー補充を。
- ◇ **疲れすぎでイライラしたら「ぶどう」**  
イライラしたときは漢方的には酸味のあるものがおすす。甘味のあるぶどうも疲労回復効果も。



### 行動で改善

何時間寝るかではなく何時に寝るかが重要!

しっかり休む ちゃんと寝る

疲れているときの特效薬は眠ること。このとき大事なのは毎日決まっで起きているのはやめて、23時には寝ましょう。

眠るときは明かりを消して休むようにします。

10分でも早く寝るように心がけることが大切です。

早寝早起き!

12時前には寝よう!



# ∞ 色いろなお話 ∞

## 髪結床通信 100号 おめでとうございます！！

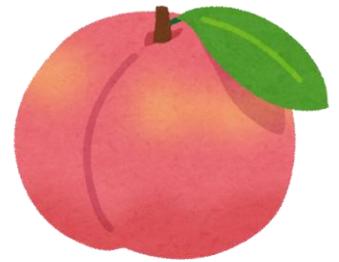
「百」は「もも」とも読みますね。

今が旬の「桃」の時期に、通信100冊目の節目を迎えるのは  
なんだかとっても素敵だなと思いました。

桃は不老長寿や魔除けのシンボルとして良く知られています。

花言葉は「チャーミング」、桃の果実の花言葉は「天下無敵」と、なんだか納得！

たくさんの情報を発信されてる髪結床さん、そして続けていくということはとても大変です。



Instagram  
@toshonekosenshi

### 漫画図書館のお知らせ

#### ☆七夕飾りをしました☆

「去年お願い事をしたら叶いました！」  
と、学生さんからの嬉しい報告もありました。  
学生さん、先生、職員さんもご参加くださいました。

「～星に願いを～」のポスターは  
ミケちゃんが作り（描き）ました。  
ミケちゃんのインスタはこちらだよ♪



### 漫画図書館

東亜大学  
3号館1階

〒751-8503  
下関市一の宮学園町2-1



Twitter  
@manga217t

Instagram  
@manga217t



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。◆

開館日はTwitterかInstagramでご確認下さい。

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。

【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おります。Green Bird カラーセラピスト 木戸 真寿美

# 髪結床掲示板

夏の福袋先行予約に、たくさんのご注文をいただき、ありがとうございました

一番人気でした「テラステム セラム&クリーム」は効果大！  
「しわが薄くなった！」「古傷が消えた！」「シミが薄くなった！」  
等々のうれしいお声をいただいています。  
医療雑誌にも「効果有り」と証明されました、(^。^)



また、前号でご紹介いたしました  
新商品「薬用日焼け止め」も  
LDK という雑誌に記載され、  
すでに注目を浴びています！



夏のお得！第二弾！「全商品20%OFF」は8月31日迄です



人気  
NO1



## スープカレー

カレーも立派な薬膳料理！

夏野菜たっぷりの薬膳スープカレーは夏バテ防止にも効果的な1品です。  
カレーのスパイスで代謝アップ！元気モリモリです！

カレーに使う材料にもそれぞれに薬膳としての効果があります  
**トマト**

胃の働きを正常にし、消化を助ける。老化防止や、美肌にも

**たまねぎ**

気と血を巡らせる効果。新陳代謝を活発化させ、疲労回復にも

**にんにく**

内臓機能を活発にする。風邪予防や解毒作用。疲労回復にも

**生姜**

慢性的な冷えの改善に。血行改善・胃腸の弱い人にも

**鶏肉**

胃腸を温める。食欲不振を改善。産後や、虚弱体質に

材料1 (必要なもの)

トマト

玉ねぎ

にんにくすりおろし大さじ1

生姜すりおろし大さじ1

カレールー (フレークタイプ)

材料2 (冷蔵庫に残っている半端な食材例)

鶏肉、海老、ナス、オクラ、ゴボウ、レンコン、大豆(水煮)人参、セロリ、かぼちゃ等々

作り方

いつものカレーを作る感じで！鳥ガラやコンソメや和風だし、お好みで煮込んでください。スープカレーなので、ルーは調整してください。薬膳とは言っても、特別な材料は使う必要はないと思っています。具材をいただいた後のスープに、ごはんや、お餅を入れると美味しいです。ご家庭で、オリジナルのスープカレーをお楽しみください (^\_^)

レシピ引用 Satomi



前号の問題 の答えです

問 「クロスワードパズル」を解いてみてね

答 パズル

えみ様 じゅんこ様 せつこ様 ひろみ様 なおこ様

おめでとうございます(^o^)/

今号は 16 頭のトラを探してね～

《問題》

1	A		2	3	
			4		
5	6				7
	8		B		
9					C

■タテのカギ  
1 牛乳 真空 デイ  
2 醸し出す雰囲気  
3 水+ウイスキー  
6 年を取った女性  
7 金銀銅の記念品

《解答》

パ	ン	タ	ロ	ン
ツ		タ	ツ	
ク	ロ	ズ	ク	メ
	ウ	マ		ダ
サ	バ	イ	バ	ル

■ヨコのカギ  
1 裾広な長ズボン  
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:パズル



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



今年の表紙のテーマは「宇宙」でお届けしています 宇宙船 UFO

『奇跡のリンゴ』という、2013年に公開された日本映画をご存知でしょうか。絶対に不可能と言われた無農薬リンゴの栽培に成功し、「奇跡のリンゴ」として大きな話題を集めた青森のリンゴ農家・木村秋則さんの実話が映画化されたものです。

ずいぶん前のことですが、その木村秋則さん自身が宇宙人と会い宇宙船に乗船した体験を話した番組をちょうど見ていました。

宇宙人と無農薬農法の話。とても、興味深いです。



お盆休み

8月13日（日）14日（月）15日（火）



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。