

髪結床通信

あした元気になぁ～れ

2023 vol 101
KAMIYUI REPORT



いつも読んでくださってありがとうございます

- ・紫外線 対策に！ ・ 片山のコラム ・ 福田のブログ ・ 毎日 10 分の運動を！
- ・ あの！大谷選手も書いた「マンダラチャート」 ・ 色のはなし
- ・ なんとな～く不調・・・なぜむくむ？
- ・ 5分でできる！「れんこんと梨、菊花、春菊のサラダ」

かたやまのコラム

最近感じていることを綴っています



良い季節になってきました。このレターが届く頃は秋がもっと深まっていると思いますが、今年も残り 90 日を切ってきていますが、今回は今年最後の通信になると思いますので、少し早いですが回想録のような話になります。



2023 年の元旦はこのような天気でも始まりました。フェイスブック上での挨拶は「あけましておめでとうございます。いい天気です。今年も宜しくお願い致します」で始まっています。

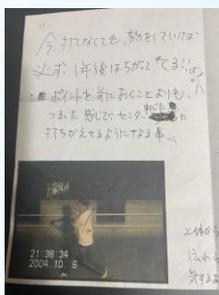


1 月 23 日投稿記事から、「かたやまは方向音痴なんです、本日ギターの修理にある場所を訪ねていきました。2 度目なんです、1 度目は分からず今日はナビに頼り行くと、???ここ?ゴメン下さ〜い!ココ、ギター工房ですか?出て来た奥さんがめちゃくちゃ不思議な顔してたです。その後、再びナビ頼り行くと、やばい!ココなの?車ギリギリやないか!ハコバンでもギリ。ど田舎のナビは嘘を教えると思ったね。

2 月 10 日投稿記事からですが、時にはくだらない話も投稿していましたね。ただこのような記事を見た方は、恐らくですが、10 人に 5 人ぐらいはやってみると思います。今でも可能なので検索してみてください(笑)

どうでもいい話ですが、Googleで隕石と検索したら、画面に隕石が落ちて来たまげた

毎日のようにフェイスブックには記事を上げてきていますが、時には凄く懐かしい写真などを見つけてしまうと思わず投稿したりします。それが子供達が小さい頃のバカ親ぶりだったりします。「今打てなくても、努力をすれば 1 年後は違ってくる!」いい言葉ですが、記事の内容は「懐かしい物が出て来た。彼には難しい事ばかり言うて来たのがよくわかる。オヤジは出来もしないのに、理屈と理想ばかりして来たのが、これでよく分かる!スポーツを指導するオヤジってアホ丸出しやと思う。3 月に投稿した話です。



4 月 23 日投稿の記事から、若い頃ギターを弾き始めて、憧れのギターがあった!日本にも凄いギターがあるのも最近知った。そんなギターを昨日、今日と全部弾かせもらえた。60 年以上前のビンテージギターの鳴りには鳥肌が立った!全くライブなんかする気もなかったけど、オオトリには気愛が入りましたね。小人数でしたがとても素敵なライブの時間でした。

暖かくなった 4 月には昨年からはじめた野菜作りを花壇から畑に少し拡大した月でもありました。裏庭は草が生えるので防草シートを敷いていましたが、すべて取り払い畑を作ってみました。夏野菜をこの時期から育てたのはいい経験になりましたが、畑は 1 年中何かを育てていく事が可能なので、植える場所もちゃんと考えないと、ダメな事を知りました。とにかく日々勉強になりますね。



5月9日の記事から、オッサンは、通常美容学校通信課程2年で卒業出来るのに半年延期された。理由はレポート不提出。美容師免許の実技試験前講習会に長い髪の試験用の人形をそのまま持って行き、美容学校の先生からあんたみたいな人は初めてと言われ、「俺を昼間の学校に男やから入れなかったのは何故？」と逆に聞いた横着な奴！そんなんやから、実技試験に一度落ちた！落ちた理由は、3つのテーマの2つに山を張り練習したけど、全く練習してない1つが出た。山が外れたってわけ！

そんな自分でもこの仕事を天職だと思えるようになったのは12年が過ぎたころ。仕事には下積みが必要だと昔から言われてるけど、オッサンはそう思ってない。なんでもそうですが、最初から出来る人なんかいないし、人間性なども未熟者やし、全てが出来ないのが当たり前。なのでそれは下積みやなくて、全部が己にとって上積みになる！実際、美容師を目指した次女には美容学校生の時からそんなふうにした。

出来ないのは、慣れてないし難しいからだけで、やっていくうちにわかってくるものが多い。途中自分からダメになるのは仕方ない場合を除けば、本気になってやれば大抵の事は普通レベルにはなる。まあ、優等生やなかったオッサンが言っても説得力はないけど、なんかそう思うな。美容師免許証も行方不明になって再発行したし。



6月11日の記事から、名古屋で美容師の修行をしていた次女が、結婚して旦那さんと店を持ったので遊びに行ってきました。



名古屋の熱田神宮で引いたおみくじは「半吉」初めて見たので不思議な気持ちになりましたね



7月25日の記事から、音楽のライブ活動を始めて14年ぐらいます。先日のマグネッツマンズリーライブのメインゲストは、恐らく歌などカラオケしかやってないゲストでした。当日朝早く千葉から飛行機で山口に入り、簡単な音合わせして、本番を迎えた。会場に足を運んでくれた多くの方々が帰る時にゲストの土屋さんにいろんな言葉を投げかけていた。「土屋さん本人が楽しんだ」と言ってくれたのが嬉しかったし、オッサンはまたこの方とのライブを企画したいと勝手に思った！もっと土屋さんの話を聞きたい！そんなムードが会場に来た人達から感じた。また無理言うて来てもらいますわ。



8月13日の投稿から、自分で作った野菜を生でかじりながらのビールの旨さはなんか違うって思った件



8月29日投稿記事から、後でゆっくり見てみようと思っていた24時間ライブ。YouTubeは24時間のアーカイブは残してくれないと知った件！夜中の話しは面白かったのに!!残念



9月19日投稿記事から、最近良かったなって思うのは、明治生まれの婆ちゃんが、「いつもお天道様が見てる、お前の悪さはバチが当たる」と、小学生のオレに毎日のように言ってたことやとを感じる。

三つ子の魂百迄の言葉やないけど、昔の日本人は大切にしていたのが沁みてる。確かに、バチがあたって事は数知れずあるなって今はわかる。ある意味、クソババアって言うてたガキがこんな気持ちになるのは、多分日本人に産まれて来たからこそやと最近思ってる。いい言葉をやかましく言うてくれた事に感謝してますね！



昨日は訪問美容でした

🙏「ここに、居たら何でもしてもらえる」

「有難いこと」だと、いつも感謝の気持ちを伝えてくださる利用者さん。

様々な利用者さんがいらっしゃいます。

職員の方々の愛ある対応に頭が下がり、

これからの生き様を学ぶことが多い時間でもあります



3年前に月曜断食をしてからは、体重をキープできています 😊 (今は、していません)

食べる時間

食べる物

食べる量

後はよく噛んで食べる！ を意識するようになりました

テキトーすぎる💧

なんちゃって断食でしたが、増え続けていた体重をリセットできてよかったと思います

今は、ほぼほぼ三食お米です。朝、夜はお茶碗に半分くらい（ここで一杯食べると体重増加した 🌟）

おかずとお味噌汁は好きなだけ

自身の体で人体実験しながら やめたり、取り入れたりしながら体の声を聴くようにしています

お陰様で！ 快眠 快食 快便

お米は、小豆玄米や5分づきで！

夏場は梅干しの種を入れて炊くといいよ（お客様談）

お店でも、たくさん知恵をいただいています 🍷

土鍋で炊くと、これまた！泣くほど美味しい 😊

年齢を重ねていくと、変えた方がいいことって、たくさんあるね

今の私に足りないものは…

間違いなく運動不足 🐾🐾🐾

です！

緩々な 😍 私の月曜断食の忘備録 →

興味があれば参考までにッ



かたやまの畑日記

野菜作り 2 年目はどうなるのか？夏野菜は何とか収穫できましたが、なすは沢山小さいのになっているにもかかわらず、土作りの為 8 月の終わりにひっこ抜いてしまい、きっと 9 月の方が大きくなっていたな思いました。さて冬の野菜と言えば「大根」しか思い浮かばないかたやまは、また大根を育てます。

ただ今年は玉ねぎなども植えましたね。



最後に収穫したナス

大根・かぶ・玉ねぎ・レタスそして芽キャベツなどを植えたのですが、レタスは虫が 2 日後には全部食べていましたね。(泣)



色々な農法があるようですが、基本的にシンプルな方が好きなので、イメージとしては肥えた土作りに微生物が沢山いると良いと思う訳ですが、分からない事ばかりです。ただ大きなみみすが 3 匹ほどいましたから、可能性はあるのか知れないと感じております。農業セミナーに参加するほどの熱意は今のところありませんが、周りに勉強してくれる仲間もいますので、色々聞きながらチャレンジして行きたいと思います。

次の畑日記を出す頃には、「収穫」の写真も添えられると思いますが、どんなことになるのか、本当に楽しみです！

残暑が厳しい夏でしたね～
一年中降り注ぐ紫外線
に対策にしよう！

メラプロテクト & ナノコナプラス

化粧下地にもなる薬用日焼け止め「メラプロテクト」
日焼け止め特有のカサつきや乾燥、白浮きが全くなくて、お肌がシットリします。
「これ、すごくいい！」とリピートして下さる方が続出しています (*^-~*)

その上をパウダー型美容液「ナノコナプラス」で抑えて、更に保湿！
保湿力の高い美容成分とビタミンC 誘導体成分を従来品のナノコナにプラスされた、ナノコナプラスは美容室専売品です。使い心地は肌表面はサラサラなのに、ケタ外れの保湿力で肌奥はシットリする不思議なパウダーです。ナノ粒子で長時間美容成分をチャージ。くすみや肌荒れを防ぎ、キメを整え、より健やかな肌に導きます。

セット使用でノーファンデで過ごせますよ (*´艸`)

使い方

◇メラプロテクト

適量を手のひらにとり

両ほお、額、鼻、あごの5点に置き、
中指と薬指を使っていいいになじませます。

塗りムラがしやすい小鼻周辺、髪の毛の生え際や耳の後ろも忘れずに。

さらに、適量を手のひらにとったら、首とえり足、首の後ろ・うなじ・デコルテも忘れずに塗りましょう！

◇ナノコナプラスの使い方

適量をパフに取り、お顔全体になじませてください。

たくさんつけますと白っぽくなる場合があります。

朝→洗顔後のスキンケアや忙しい朝のファンデーションの代わりに

昼→日中でもメイクの上からスキンケア

夜→入浴後のスキンケアとしてお顔から首やデコルテにかけて



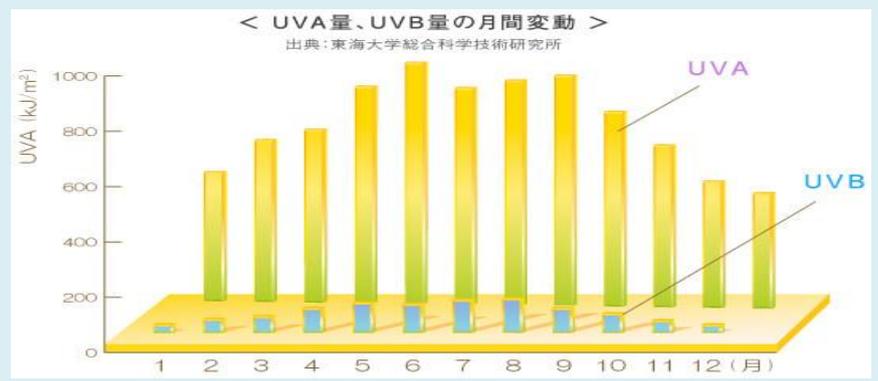
**薬用美白 UV
メラプロテクト**

シケ～しみに有効な成分
（ナイアシンアミド）配合
使うたびに美白・美肌が叶う！

汗をかいても安心の
ウォータープルーフ仕様。
海水・プールでも大丈夫！
耐水性！★★ 国内最高級

顔やデコルテなど
自然にトーンアップの
化粧下地としても優秀

乾燥肌の方でも安心！
ノンケミカル処方。
CICA 配合で肌荒れを防ぐ



老化の80%は紫外線によるダメージです

紫外線対策は1年中必要です

美容情報をお届けするコーナー

再び流行！しています。ウルフカット。

ウルフカットとは？

*** ** **

「ウルフカット」ってご存じですか？じつは、最近再び流行しています。ウルフカットとは、ザックリ言うと

▼髪の上部に丸みをつけて、襟足にかけてギザギザとレイヤーを入れたヘアスタイルのことです。さらに今風なのが、レイヤーを入れすぎない「ネオウルフカット」と呼ばれています。



ショート
のネオウ
ルフはこ
んな感
じにな
ります。



セミロン
グにな
ります
と、毛
先に柔
らかく
パーマ
を施す
のもい
い感じ
です。

名前もカッコいいですが、色々なスタイルチェンジなども出来ますので、ご興味がある方はご相談くださいね♪

髪を速く乾かす方法ってご存じですか？それは・・・

風量の大きいドライヤーを使うことです（←当たり前？w）でも、知ってました？

ドライヤーの音って、

【地下鉄車内の騒音】

と同じレベルの大きさなんですって（驚き！）

※100dB程度らしいです。

で。

WHOが定める一日あたりの許容基準は15分（なんと！）。

それ以上聞き続けると、難聴のリスクがあるそうです。

一日中、ドライヤーをかけ続けている・・・

私達はどうなるんでしょう？（汗）

ドライヤーを長時間使う方は、耳への負担を減らすために、ドライヤーをかけるときは耳栓をするのも一つの方法らしいですよ。難聴になってからでは、遅いですからね。お互い気をつけましょうね♪

**ドライヤーの音は
・・・地下鉄の音？**



肌の色をつくるのは？

「肌の色」って、どうやってつくりられているかご存じですか？じつは肌の色に大きく関わるのは、▼表皮のメラニンと▼真皮の毛細血管なんです（へーっ）

メラニンが多いと色黒になりやすく、少ないと色白になりやすくなるそうです。

また、毛細血管を流れる血液の色が透けて見えるのが血色。

この血色も当然お肌の色に影響があって、▼血色が良いとピンクに、▼血色が悪いと茶色っぽく見えるそうですよ。やはり、お肌の色のためにも健康は大事なんですね。

ある意味「健康が一番の美容法」かもです♪

毎日 10 分の運動を！

人の心に灯をともし

内藤誼人氏の心に響く言葉より…

「気落ちしやすい人」には、特徴があります。
それは、あまり身体を動かさないこと。
頭であれこれ考えてばかりで、身体をほとんど動かさないのです。
こういうタイプは、くよくよと思い悩むことが多くなってしまいます。



では解決策はというと単純な話で、毎日運動する習慣をつけることです。
「健全なる精神は健全なる身体に宿る」というように、運動をしていると、
小さなことに悩まされにくくなります。

カナダにあるプリティッシュ・コロンビア大学のグラント・アイバーソンは、さまざまな年齢のボランティアに協力してもらい、一日にどれくらい身体を動かしているかを調べる一方で、抑うつ度を測定する心理テストを受けてもらいました。
すると、45歳以下では、運動する人に比べ、運動しない人は7.4倍もうつになりやすことがわかりました。
55歳以下の女性については、なんと15.7倍もうつになりやすかったそうです。

なぜかという、男性に比べて、女性のほうがあまり身体を動かさないからでした。
「でも、毎日忙しくて、ジムに通ったりする時間がとれないんです」という人もいらっしゃるでしょう。
けれども、必ずしもジムに通ったり、本格的に運動したりする必要はありません。
毎日の運動は、10分もすれば十分なのです。
ちょっとした筋トレや軽いジョギングなら、どんなに時間がなくともできるはず。
もし、一日のどこかで10分すらとれないというのであれば、それは時間がないのではなく、ただやる気がないだけです。

いったい、どれくらいの時間、運動をすると心がイキイキとしてくるのかについても、すでに米国ノーザンアリゾナ大学のシェリル・ハンセンが調べています。
ハンセンは、自転車こぎの運動を開始してから10分後、20分後、30分後の「活力の高まり」（疲労、緊張、うつへの減少）を調べたのですが、10分間も運動すれば十分で、20分以上やっても、活力はそれ以上、高まらないことも明らかにしています。
だから、毎日の運動は10分間でOKなのです。



「運は動より生ず」という言葉がある。
運というのは、動くことによって生まれてくる、ということ。
つまり、「運」は、実践すること、行動することによってしか発生しない。

これを「運動」と呼んだ。
頭であれこれ考えているだけでは、事態は一ミリも改善しない。
物事が動くのは、実践があってこそだ。
1日に10分の運動で、うつも改善するという。
まさに、「運は動より生ず」だ。毎日10分の運動を心がけたい。



ずっと 気になっている なんとなく不調を撃退



なぜむくむ?

水分をただ控えるのではなく 原因に合わせた対処を!



体内に余分な水分があるむくみですが、水分を控えても治らない場合は

① 体内に痰湿 がたまる、②冷えなどによる腎の弱り、③運 動不足といった原因に合わせて対処を。

食で改善 1

あずき水でむくみ改善

高い利尿作用のある あずき水で体内の水分を正す

あずきは実は漢方薬として使われるほど優秀な健康食材。
老化を防ぎ、高い利尿作用からむくみ予防の効果があります。
むくみやすい人はあずき水を 1 日 300ml 飲みましょう。

あずき汁 あずき 50g を軽く洗い、 1ℓの水を入れて強火で煮て、
沸騰したら弱火に。
15~20 分煮て1ℓが 600ml になれば 完成。



食で改善 2

腎を元気にする鹹味の食材を 弱った腎に 海のものを!

えびやほたて、ムールなど鹹味は、腎を刺激して 元気にすることで、
体内の余分な水分を排出してくれます。あおさやあさりなども◎。
※鹹味(かんみ) 塩からい味。また、塩からい食物。



シーン別おすすめレシピ

◇ 運動不足からくる むくみには **カリフラワーとブロッコリーのサラダ**



運動不足でむくむのは 水分を調節している腎が弱るから。
腎を補うカリフラワーやブロッコリーは脾 の働きも正常にします。

◇ 水分の摂りすぎからくるむくみには **ハト麦茶**



飲む化粧品ともいわれるハト麦茶。 高い栄養価と利尿作用で、体に
たまる痰湿を排出しむくみを解消します。



◇ 疲れからくるむくみには **玉ねぎのみそ汁**
玉ねぎには血行を促進して体を温 める働きが。 疲れて血や水を運ぶ力 が弱まっているときにおすすめ。

生活改善アドバイス

足腰の冷えに要注意
夏でも素足はさらさない

夏でも冬でもゆだんしていると体はすぐに冷えて しまいます。

とくに足腰、下半身の冷えは腎を弱らす ことになるので、常にスリッパや靴下をはくと ましょう。
素足をさらさずにパンツスタイルで!



∞ 色いろなお話 ∞

「月見バーガー」のCMが始まると秋を感じる方も多いのでは（笑）
お月様のイメージでたいてい「黄色」の卵が使われています。
イエローは「喜び」そして「収穫」も表すので秋にぴったりですね。
イメージカラーがイエローのキャラクターは、笑顔が似合う（お笑い担当も厭わない）
ムードメーカー。みんなに愛されるキャラクターではないでしょうか。
秋の夜、お月様を見上げてほっこりとした気持ちになりませんか。



漫画図書館のお知らせ

☆駐車場案内図が完成しました☆

漫画図書館へ来館時にはお車は「学生駐車場」へ停めてください。
となっていますが、初めて行くときはちょっと分かりづらい・・・。
「案内図があったら良いね」の声に、漫画図書館館長の関先生が
応えてくださいました。

素敵な地図(案内図)が出来上がりました！！

地図は Instagram & Twitter にも UP しておりますので、
ご来館の際にはぜひ活用してください。

一般の方はご予約願います ご予約は Twitter か Instagram の DM で。

🍀 **開館日は Twitter か Instagram でご確認ください** 🍀

高校生までは必ず保護者同伴をお願いします！

📌 **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。

☆結いの会「展」イベント☆

結いの会とトモダチ展 2023

今年も「展」イベントが開催です **長府の蜚遊苑で2日間開催！**

11月11日(土)10時～16時

12日(日)10時～15時

- ・漫画図書館・COS 工房のコスプレ体験
- ・缶バッジ作り・ふく笛絵付け体験

11/11(土)は、11時～12時に

ミケちゃんとのグリーティングが
あります。遊びにきてね。

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



図書猫戦士

コミカニヤドミ

Instagram
@toshonekosenshi

髪結床掲示板

大谷翔平選手が高校 1 年の時に書いたマンダラチャート（目標達成シート）が良い！
と思ったので紹介します

体のケア	サプリメントを飲む	FSQ 90kg	インステップ 調整	体幹強化	軸をぶらさない	角度をつける	上からボールをたく	リストの強化
柔軟性	体づくり	RSQ 130kg	リリースポイントの安定	コントロール	不安をなくす	力まない	キレ	下半身主導
スタミナ	可動域	完全な7秒間3秒	下段の強化	体を動かさない	メンタルコントロールをする	ボールを動かすリリース	回転数アップ	可動域
はっきりとした目標、目的を持つ	一番楽しい	誰は冷静に心は熱く	体づくり	コントロール	キレ	軸でまわる	下段の強化	体幹強化
ピンチに強い	メンタル	緊張時に戻らない	メンタル	ドラ1 8球団	スピード 180km/h	体幹強化	スピード 160km/h	肩裏りの強化
遠をつくらぬ	勝利への執念	仲間を思いやる心	人間性	運	変化球	可動域	ライナー キャッチボール	ピッチングを確やす
感性	愛される人間	野郎	あいさつ	ゴク強い	邪魔そうじ	カウントボールを増やす	フォーク完成	スライダのキレ
思いやり	人間性	感謝	道具を大切に使う	運	審判さんへの態度	速く風流のあるキャブ	変化球	走行者への決め球
礼儀	信頼される人間	継続力	プラス思考	応援される人間になる	本を読む	ストリートと同じフォームで投げれる	ストライクからホームに繋がるコントロール	実行力をイメージ

高校1年生で「運」と「人間性」を磨くことの重要性をわかっていってすごいね！そして彼はそのときに書いたことすべて、一つひとつを着実に実行して行って、今の翔平選手があるのでしょね ほんと！素晴らしいですね(*^-^*)
大谷選手にあやかって
自身のマンダラチャートを作成してみませんか？

マンダラチャートの書き方は非常にシンプル。

まずは 3×3 の 9 マスを用意し、その中央に目標や夢、成し遂げたいことなどをひとつ書き込みます。

続いて周囲の 8 マスに、目標を達成するために必要な要素を記入するのです。さらにこの 8 つの要素を得るために必要な行動目標を、それぞれ 8 つずつ記入すれば完成となります

まずは書いてみよう！

わが人生後半に逆転ホームランを放つために!(^~^)

66歳女性の方が書いた例を紹介します →
中央が「豊かな老後」となっています

マンダラチャートを作った後は、それぞれの項目の行動を行っていきましょう。その際に何から行動するのかの優先順位を定めてそこから着手するのがポイントです。そのためには項目ごとに優先順位を数値化します。数値が高いものから実行していくという風にすれば迷いがなくなるようです。定期的に見直しをすることで目標に近づきますね。

目標達成の モチベーション	収入目標達成 まで	健康維持 目標達成まで	このままでは いけないので 勉強目標達成	旅行目標達成 まで	子供が自立 目標達成まで	このままでは いけないので 勉強目標達成	貯蓄目標達成 まで	このままでは いけないので 勉強目標達成	このままでは いけないので 勉強目標達成
健康維持 目標達成まで	収入目標達成 まで	健康維持 目標達成まで	このままでは いけないので 勉強目標達成	旅行目標達成 まで	子供が自立 目標達成まで	このままでは いけないので 勉強目標達成	貯蓄目標達成 まで	このままでは いけないので 勉強目標達成	このままでは いけないので 勉強目標達成
このままでは いけないので 勉強目標達成	収入目標達成 まで	健康維持 目標達成まで	このままでは いけないので 勉強目標達成	旅行目標達成 まで	子供が自立 目標達成まで	このままでは いけないので 勉強目標達成	貯蓄目標達成 まで	このままでは いけないので 勉強目標達成	このままでは いけないので 勉強目標達成
旅行目標達成 まで	収入目標達成 まで	健康維持 目標達成まで	このままでは いけないので 勉強目標達成	旅行目標達成 まで	子供が自立 目標達成まで	このままでは いけないので 勉強目標達成	貯蓄目標達成 まで	このままでは いけないので 勉強目標達成	このままでは いけないので 勉強目標達成
子供が自立 目標達成まで	収入目標達成 まで	健康維持 目標達成まで	このままでは いけないので 勉強目標達成	旅行目標達成 まで	子供が自立 目標達成まで	このままでは いけないので 勉強目標達成	貯蓄目標達成 まで	このままでは いけないので 勉強目標達成	このままでは いけないので 勉強目標達成
このままでは いけないので 勉強目標達成	収入目標達成 まで	健康維持 目標達成まで	このままでは いけないので 勉強目標達成	旅行目標達成 まで	子供が自立 目標達成まで	このままでは いけないので 勉強目標達成	貯蓄目標達成 まで	このままでは いけないので 勉強目標達成	このままでは いけないので 勉強目標達成
貯蓄目標達成 まで	収入目標達成 まで	健康維持 目標達成まで	このままでは いけないので 勉強目標達成	旅行目標達成 まで	子供が自立 目標達成まで	このままでは いけないので 勉強目標達成	貯蓄目標達成 まで	このままでは いけないので 勉強目標達成	このままでは いけないので 勉強目標達成
このままでは いけないので 勉強目標達成	収入目標達成 まで	健康維持 目標達成まで	このままでは いけないので 勉強目標達成	旅行目標達成 まで	子供が自立 目標達成まで	このままでは いけないので 勉強目標達成	貯蓄目標達成 まで	このままでは いけないので 勉強目標達成	このままでは いけないので 勉強目標達成
旅行目標達成 まで	収入目標達成 まで	健康維持 目標達成まで	このままでは いけないので 勉強目標達成	旅行目標達成 まで	子供が自立 目標達成まで	このままでは いけないので 勉強目標達成	貯蓄目標達成 まで	このままでは いけないので 勉強目標達成	このままでは いけないので 勉強目標達成

5分でできる！ 「れんこんと梨、菊花、 春菊のサラダ」

秋に活躍する「肺」と、これまで頑張ってきた「脾」を労る最も簡単な方法は、旬の食材を毎日の食事に取り入れることです。秋においしくなる食材たちは、「肺」や「脾」に嬉しいものばかりなんです！



〔作り方〕

- れんこんは皮をむいて薄切りにし、酢水に浸しておく。好みの硬さにゆで、水気を切る。
- 梨は皮と芯を取り除き、4~6等分のくし形に切ってからいちょう切りにする。春菊は長さを3等分ほどに切る。菊花は花びらを摘む。
- ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせてから1と2を順に加えて和え、器に盛る。

養命酒 HP より抜粋

「肺」を潤し、気を巡らせるれんこんと生の春菊、梨、白ごまを使った香りも楽しめる酸味のサラダ。目の乾きを改善する菊花が色どり鮮やかな一品です。

〔材料〕 2人分

- れんこん 100g
- 梨 1/2 個
- 春菊（葉のみ） 100g
- 菊花 1 輪
- ◇ A
- 白すりごま 大さじ 2
- レモン汁 大さじ 1
- オリーブオイル 大さじ 1 強
- 塩 小さじ 1/4

前号の問題 の答えです

問 16頭のトラを探してね～

答

猛暑の折には不向きなトラ探しでした！（汗）

一人勝ちでしたー応募いただきありがとうございました



今号は、こちらの問題をといてみてね

問1 春、夏、秋、冬、一年の中で一番長いのはどれでしょうか？



問2 Aさんは1束、Bさんは2束の花束を持っています。
2つを合わせると何束でしょうか？



問3 電車で腰が曲がったおじいさんが乗ってきました。
でも誰一人席を譲ろうとしません。なぜでしょうか？

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11月30日（木）迄です。

沢山のご参加をお待ちしています。

Instagramもポチポチと、投稿しています。

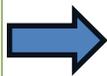
「ヘアーランド髪結床」右のQRコードを読み取ってぜひ！フォローしてくださ～い



8月7日にお店のテントの色が変わりました。

一人の方が気が付いてくださいました(*´艸`) 意外と気が付かないものですよ～(笑)

開店時はグレーで
した
写真がありません
泣



今年の表紙のテーマは「宇宙」でお届けしています
私たちの住む地球が、いつまでも疲れをいやし、安らぎを与えてくれる場所でありますように

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。