

善行駅前にある美容室が発行している新聞です

ゆう美通信

第二十号
平成三十年八月発行

暑い日が続きますが、いかがお過ごしですか？
サロンゆうでは夏も髪が扱いやすくなるように日々研究しています。毎日のホームケアやスタイリングなど、困っていることが御座いましたらお気軽にご相談ください

暑い夏こそ

お風呂につかる

つついシャワーですましてしまう暑い夜に

朝から晩まで、蒸し暑い日が続いていますが、湯船につかっていますか？「体が熱くなってしまう寝づらい」「風呂上がりに汗をかく」など、「こんな陽気に湯船なんて」とついついシャワーで済ましていませんか？今回は暑い夏でも快適に過ごせるお風呂の入り方を紹介します。まずは、シャワーではなくお風呂に入るメリットです。

①夏バテに効く…ぬるめのお湯につかると、副交感神経が活発になり、自律神経や免疫効果も高まります②夏冷えをとる…エアコンで冷えた手足やむくんだ足もぬるめのお湯で解消できます③乾燥したお肌を保湿する…空調や紫外線でダメージを受けている肌を、シャワーでは十分な保湿ができません④汗を出して代謝アップ…汗がかけない生活では代謝も滞り老廃物を溜めやすい体質になりやすくなります⑤気になる臭いをとる…代謝がアップし汗が出ると臭いではなく、きれいな汗は老廃物を洗い流してくれます⑥肌のテカリやベタ付きをとる…冬に比べ夏は2倍の皮脂が出るそう。

この皮脂はテカリやベタ付きのほか、ニキビやシミの原因にもなります。代謝を整え皮脂分泌を正常にすることで解消されます。このようにして入浴は毛穴の奥から老廃物を洗い出し血行を促進することで多くのメリットを得られます。

暑い夏にゆつくりつかる

お風呂の入り方

入る温度も大切だけど、出た後も大切でした。

お湯の温度は、ニオイや乾燥、ベタつきが気になるときは39度くらいのぬるま湯に10分、夏冷えが気になるときは37度くらいのぬるま湯に20分くらい長めに浸かるのがおすすめ。ぬるめにゆつくりつかっても風呂上がりは、汗ばんでしまいがきれいなタオルで押さえるように拭いてあげれば臭いの元になりません。また、すぐにクーラーで急冷してしまうと、折角動き始めた代謝を止めるだけでなく、急冷した体は自然な室温を猛暑と感じてしまいます。そこでエアコンは27〜28度設定して、じんわりとゆつくりクールダウンし落ち着かせると体温が上がりにくくなるようです。忙しい毎日で大変ですが、寝る前2時間くらいに入浴し、2時間かけてクールダウンすると質の高い睡眠が得られるようです。ぜひ、今日からぬるめの入浴をお試ください。

前号の温気に負けない髪になりたい……

クセとボリニームを抑えて
扱いやすい髪にしたい

ホームページへまとめたので続きをご覧ください
ご覧になりたい方はホームページをご覧ください。

もっと毎日を快適に！
毎朝大変なセットをやりたい企画第一弾！

洗ってさっぱりしたのに 乾かしたら汗だく

頭を洗ったら、すぐに乾かすのが一番良いのはわかっていますが、こう暑いと、せっかくシャンプーしたのにドライヤーで乾かしてうちに汗だくになるのと相談を受けます。いろいろな方法があると思いますが、僕が普段ご案内している方法をご紹介します。まず、シャンプーをして濡れた髪を自然乾燥すると良くない理由として、「頭皮が蒸れる」「雑菌が増える」「皮膚疾患（痒みや発疹）の原因」になります。皮膚疾患は脂漏性やフケ、脱毛などの原因にもなるので未然に防ぎたいところです。また、洗いっぱなしで自然乾燥すると「髪をとかしていない」ので濡れて逆立ったキューティクルが整っておらず「パサつきや絡まりやすい髪」になってしまいます。これらを踏まえ、しっかりと髪をとかしパサつきを抑え、蒸れないように気をつければ自然乾燥も可能になります。矯正をされている方もできますので試してみてください「やり方」シャンプー&トリートメントは普段通りにします。乾燥やダメージの激しい方はここで補修しておきます。以前も書きましたがまだ水が滴っている状態でオイルを中間から毛先にワンプッシュ馴染ませて髪をとかします。しっかりとタオルドライをしたらブローローションを頭の上からふって根元からしっかりとかけます。根元から

今回のキモ！

今回のここが大事！

①ブラシでは無く目の細かいクシで根元から丁寧に梳かす②ブローローションは髪質に合わせて選んだものを使う③最後にドライヤーを入れた方が仕上がりが良い。ほか、ホームケアなどご不明な点は後来店時にご相談下さい。

急いだ仕事がありません

当店では、おひとりお一人の髪の状態に合わせて丁寧な仕事を心がけております。お急ぎの時もあるかもしれませんが、必要な行程を省くことはできない為、大幅に時間を短縮することができません。ご理解頂けますと幸いです。

毛先まで整うようにとかしたら、タオルを背負って自然乾燥に入ります。自然乾燥するときは、汗が出ない涼しい部屋で過ごし、なるべく頭皮が蒸れないようにして下さい。なお、お風呂上がりで汗が出る場合は乾いたタオルを再度用意して押さえるように拭き取ります。そのまま出かけると本当に自然乾燥になってしまうので8割以上乾いたら、仕上げに涼しい部屋で、ドライヤーをかけてあげると、お出掛けしても膨らみにくくいつも通りに乾きます。髪の短い方はスタイルに合わせて上方向より根元へ風を入れてボリニームを出すよう（出ないよう）に仕上げます。長い方も同様にトップより風を当てて毛先まで温風で仕上げると、自然乾燥でも快適に乾かすことができます。

ぬくもり畑



前号よりお配りしている新しく
リニューアルしたリーフレット裏
面にあるインフォメーション欄の
一番上にある「パソコンやスマホ
で24時間予約が取れます」と
いうご予約の案内ページを表示
するはずのQRコードが、サービ
スを停止していて表示されませ
んでした。紛らわしくてすみま
せん。正しくは以下の通りにな
ります。近々修正したものがで
きあがりますが、ホームペー
ジは電話番号で検索か、下記欄
のQRコードをご利用ください。

QRコードが
読めない？

このQRコードとアドレスが
使えませんでした

↓正しくはこちら↓

初めてのご予約
ご予約についての
ご案内ページ



<https://goo.gl/0Vks9>

2回目以降のご予約
直接ご予約方法の
選択ページ



<https://goo.gl/BiPnhj>



サロンゆうは
善行駅前にあります！

善行駅西口にあるツィハ
ドラッグとメガネ屋さんの
間にあります。バス
ロータリーに面したお店で
道路際にあるのぼりが
目印です。



店長の小林です。この新聞
は私が制作しています。

予約・お問合せは今すぐ！
☎ 0466-82-2468

*住所：〒251-0871 神奈川県藤沢市善行 1-25-2

*定休日：毎週火曜日（ほか、カレンダーをご覧ください）

*営業時間：9:00～18:00（ご予約がない場合や、地域・組合の会
議などで早め閉店する場合もあります）

*駐車場：提携駐車場をご利用ください

*ホームページ：http://822468.com/

822468

検索

Google や Yahoo! で電話番号を検索してください

かんたん予約・web 予約は
ガラ携もスマホもタブレットも
PC も詳しくはこちらより↓

<http://1cs.jp/you/x>

ドメイン指定受信方法

ガラ携やスマホなどで予約される際、お知らせや
認証メールなど自動で返信されるメールを受信す
る為に必要な設定です。空メールを送った際やご
予約をされた際、自動返信のメールが返ってこな
い場合はご確認ください。

<http://urx3.nu/pIOA>

夏休みと連休のおしらせ
8月に頂く夏休みと、
9月に連休が御座いま
す。ご不便をおかけ致
します。宜しくお願
いいたします。皆様
の来店を心よりお待
ちしております。

2018
葉月 8

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11 山の日
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2018
長月 9

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

2018
神無月 10

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

～お知らせ～ 9月から10月に奥さんが法事のため連休を頂きます。また、11月24日に小林がお休みを頂く予定です

ご予約・お問い合わせはお電話でお気軽に ☎ 82-2468 にてお待ちしております。また、ネット予約やその他のインフォメーションはホームページでご覧になれます。