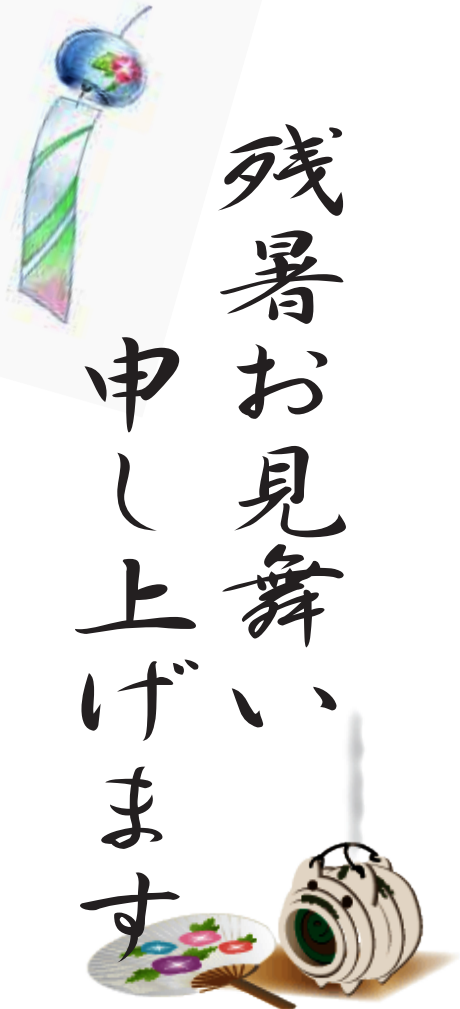




残暑お見舞い 申し上げます

立秋も過ぎ過ぎしやすい陽気を期待したのですが、今年の残暑もまだまだ終わっていませんでした。本当に暑い日が続きますね。暑さももう少し続かと思っていますが、皆様無理をせずどうぞご自愛ください

暑い夏、冷たいものに ご用心？

暑い日の冷たいビールやアイスが美味いですが、冷たいもの摂りすぎでしまうと身体にとっては良くないようです。冷たいものを口にする、食道から胃にかけて内臓が急に冷やされ消化器の機能が低下し、食欲が落ちたり、下痢、夏バテなどを引き起こす原因となってしまう。また、冷やされた身体ではリンパの流れが悪くなり、老廃物や余分な水分が身体から排出されにくくなることで、むくみやすくくなります。さら

に、ジュースやアイスクリームなど冷たくて甘い食べ物には、多量の砂糖が含まれています。甘みは冷たくすると感じにくくなる事を「ご用心」でしたか？例えば、溶けたアイスクリームを舐めてみたら、冷たい時よりも甘いと感ぜたりします。これにより知らずに砂糖を摂り過ぎてしまうことで、体は糖質の代謝にビタミンB群を消費します。ビタミンB群が不足すると、疲労感、イライラ、集中力低下などの原因になるとも言われています。夏に温かい飲み物を飲むことに抵抗があるならば、せめて、キンキンに冷えているものを以外を摂るようにしましょう。「少し冷たい」と感じられる程度のほうが身体にとっては優しいようです。

夏の効くツボ「足三里」

今から千七百年も前に書かれた薬の本に、「傷寒論」という本があります。その中に、「風邪をひいた時は桂枝湯を飲んで、しばらくしてから熱いお粥をすすりなさい。生ものや冷たい食品は避けましょう」という文章があります。冷蔵庫もない大昔ですら、「冷たいものは身体に良くない」「お腹は温めたほうが良い」と言っています。今はどうでしょう。冷房の効いた部屋でビールやアイスは当たり前。これでは体調不良が、夏バテの域を超えても仕方ありません。お腹の冷えは夏風邪、下痢、食欲不振、倦怠感に始まり、頭痛、肩こり、耳鳴、めまい、頻尿など不定愁訴の原因にもなります。長引く五十肩や腰痛も、お腹の冷えからの治療が必要なようです。



このツボは、腹痛、下痢、嘔吐など胃腸の不調、膝痛や足のしびれなど足のトラブル、歯痛、歯槽膿漏などに効くとされています。夏バテ防止、冷房病対策には、市販の温灸（おんきゅう）を1日1個、夏場だけでも続けると良いでしょう。膝の皿の下、靭帯の外側にあるくぼみから指幅4本分右足は右手で、左足は左手で、くぼみに人差し指の先を置くと、小指の先になります。

シャンプーは
しているのに頭が
痒い！
毎日シャンプーは
しているのに頭皮がかゆい。割と価格の高い、こだわったシャンプーを使用しているのに頭皮が脂っぽく、臭いが取れない。など、気になっていませんか？原因はいくつかありますが、大きく分けて次の「シャンプー【すすぎ】」「乾かし」の三つに分けることが出来ます。全部書いてしまいたいのですが、シャンプーは内容が多い為、次回に「シャンプー」について紐解きます。では、今回はすぎと乾かしを簡単に説明します。

シャンプー後、泡が流れていくにつれ、髪がキシキシやバサバサして指が通らないなど、シャンプーがしっかりと乾かしを簡単に説明します。シャンプー後、泡が流れていくにつれ、髪がキシキシやバサバサして指が通らないなど、シャンプーがしっかりと乾かしを簡単に説明します。シャンプー後、泡が流れていくにつれ、髪がキシキシやバサバサして指が通らないなど、シャンプーがしっかりと乾かしを簡単に説明します。

サロンゆうは 善行駅前にあります！

善行駅西口にあるツルハドラッグ
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。



みなさんは、ふじさわ商品券を
買えましたか？今回は二〇%の
プレミアムがつくらしく、うち
のお店の前も発売当日はすごい
行列でした。十時からの販売な
のに先頭の方は朝7時から並ん
だそうです。とても暑い日だっ
たので直接日差しが当たる善行
駅前はずっと暑かったです。他と
ここで買われた方にお聞きする
と、藤沢の売り場は日陰だった
り、飲み物やうちわのサービス
があったようです。次回の商品

キエンつとするまち ふじさわ商品券使えます

券購入では、購入場所の検討も
必要ですね。さて、今年の商品
券も当店でご利用いただけま
す。床屋さんでも美容室でも、
縮毛矯正やシェービングまで全
ての施述にご利用いただけます。
す。



——インフォメーション——

- * 住 所 〒 251-0871 藤沢市善行 1-25-2
- * 電 話 0466-82-2468
- * 定 休 日 毎週火曜日
- * 営業時間 9:00 ~ 18:00（時間外はご相談下さい）
- * ホームページ <http://822468.com>
- * 駐 車 場 二台分あり

——八月と九月の定休日——

お盆休みはなく毎週火曜日が定休日です。
スタッフの公休についてはホームページをご
覧ください

※詳しくはホームページか直接お電話下さい

8 2 2 4 6 8

検索

Web 検索は電話番号の“822468”で検索して下さい

際はお気軽にお立ち寄り下さい。

完全予約では無く 予約優先制です

サロンゆうでは、美容室
も床屋さんも流れ作業で
は無く、お一人おひとりの
髪質や好みに合わせた
オンラインワン施術の為、

他のお店よりも少し時間がかかってしまします。お客様に合わせた施術を一番
良い方法でさせていただけるようにと、時間の読めない待ち時間を無くしお客
様の大切な時間を無駄にしないように、ご予約優先とさせて頂き、ご予約に合
わせてあらかじめお席をお取りさせて頂いておられます。ご予約の方法はパソ
コンやスマートフォンを使った二十四時間オンライン予約と、直接お店にお電
話頂く方法がございます。なお、お席に余裕がありスタッフの手が
あいている時もございます。ご予約が無くても善行駅前にお越しの

サロンゆうのこだわり

サロンゆうでは、今まで美容室で感じていた不満や矛盾を全て
無くすべく、お客様の笑顔や安心感を自分たちのやりがいとし、
日々努力しています。どんなことでもお気軽にご相談下さい。

技 術

髪に必要なことを必要なだけ、真面目に丁寧な事を心が
けています。今だけ無く、これからの髪や頭皮、ダメージ
などを見据えた施術をおこなっています。

製 品

サロンで使用する薬液やトリートメントは、全てスタッフで試
研究しています。髪や頭皮に合わせて使用できるように、ど
れもメーカー違いで揃えています。

空 間

シャンプーの時に席の移動が無い定点サービスと、パー
ティションで区切られたお席でゆったりとプライベートな時間
をお過ごしいただけます。

癒 し

駅前とは思えないほど静かな店内では、クラシックを流して
います。お待ち頂く時間も豆から淹れたコーヒーなどドリンク
サービスもございます。

環 境

リニューアル施工時に、臭いや空気がこもらないように工夫
しましたので、パーマ液やカラーの臭いがあまりせず、不快
な思いをすることがなくなりました。

想 い

私たちは美容を仕事としてこなす様な事はしません。少しでも
お客様に寄り添い親身に考え、自分がやりたい技術・持
客を目指しています。

