

# ゆう美通信

今年、暦通り残暑も早めに終わり秋を満喫かと思いきや、ひどい異常気象で各地に被害がありました。皆さんがお住まいの地域は大丈夫でしたか？また、急な温度変化と体力の低下から夏バテならぬ【秋バテ】にはなっていないませんか？原因は自律神経の乱れを起こす、部屋と外気の温度差や低気圧、胃腸の働きが弱くなる冷たい物の摂り過ぎと食べ過ぎなどです。秋バテは自覚がないまま自律神経の乱れから免疫や代謝に影響がでるため、感染症や、心筋梗塞、脳梗塞など大病に繋がる可能

## カラーとマニキュアの違い

カラーとマニキュアの違いについてよく聞かれることがあります。一般的にカラーというのとつーんとした臭いのあるアルカリ性のヘアカラーの事を言い、マニキュアは「傷まないけど染まらない」、色落ちがすごいとよく言われます。ヘアカラーの成分はアルカリとブリーチと染料ですが、これらの化学反応により明るい色や暗い色など、希望の色彩・明度に染められる反面、アレルギーによる症状が出る方もあれば、刺激や髪

性もあるそうなので、「最近おかしいなあ」と思う方は次の対策を試してみてください。①寝る直前に、ぬるめのお湯(三八〜四〇度)に一〇〜三〇分かけてゆっくり入浴します。交感神経よりも副交感神経が活発になりリラックス効果があるため睡眠の導入にもなるようです。②少しきついと感じる運動を毎日続ける事で自律神経の機能が回復します。難しい人は思い出したときにつま先立ちをするだけでもいいそうですよ。③朝、白湯(さゆ)を飲む。寝起きに冷たい物を飲むとそれだけでも体力を使い負担をかけるそうなので、あたたかい白湯を飲むことで胃腸が温まり血行が良くなります。出来そうなどころからやってみてはいかがですか？

お客様に聞かれるまじめな話  
のダメージが残る方もいらつしやいます。対するヘアマニキュアは、髪のパク質に吸着することで発色し、カラー剤のように髪の中へ浸透しないため髪色を明るくすることは出来ませんが、白髪を濃く染められ頭皮や髪に対する刺激も最小限に抑えることが出来ます。カラーと言うと、ヘアカラーを選びがちですが明るくする必要がない白髪染めであればマニキュアの方がちよくちよく染めても髪や頭皮にダメージ(負担)がなくおすすめです。また、サロンゆうではご希望に添えるようマニキュアを三種類もご用意。他に香草カラーやヘナがあります。各々の詳しいお話は次回以降にご説明します。お楽しみに☆

## 前回に引き続き

### シャンプーについて



前回はこちら↑

前回は痒みが残るのはシャンプーが流し切れていないことから起こる事も多いのでしっかりと流すこと、また、ブラシを使ってしっかりと頭皮を洗うことをお話ししました。今回はシャンプー剤についてお話しします。まずは、選び方。シャンプー選びについて統計を取ると一般的には【値段】【香り】【パッケージ】【何となく】という回答が多いそうです。シャンプーの成分は大きく分けて界面活性剤(石けんの成分)と香料と油(シリコンやその他、質感をよくする物)で出来ています。界面活性剤や香料は材料単価が非常に高いためこの二つと広告費用のバランスで成分の善し悪しが決まってしまうそうです。例えばすぐく香りの良いシャン

## 秋に効くツボ「三陰交」

足の脛の内側にあるツボです。うちくるぶしの最も高いところから指幅四本上で脛の際にあります。三陰交の「三陰」とは、足の厥陰肝経、少陰腎経、太陰脾経の三つの経絡の意で、「交」は交わるの意。三陰交はこのツボ一穴で三つの経絡の効果が期待できる重要なツボというわけです。女性の健康維持・増進に欠かせない大切なツボで、女性の諸症状にも効果的なことから「婦人の三里」といわれています。このツボは女性のさまざまな悩みに有効なツボで、冷え性、生理痛、生理不順、更年期障害に効果があるといわれています。生理痛や足の冷えに困っている人は三陰交に指圧や温灸を行ってください。



三陰交もわかりやすいツボですので、すぐにツボは見つかります。3〜5秒間ゆっくり押してゆっくり力を抜けば十分効果的です。ただし、三陰交は刺激が強いのでぎゅうぎゅうと強く押すと痛くて、かえって効果が上がりません。「痛気持ちいい」ところだけ、そっと押しましょう。深呼吸しながらやると、さらに効果的ですよ

プーを作ると、香料で予算を使ってしまうので石けん成分や油にこだわらず香りが良いけど質感が悪いシャンプーができてしまいます。逆に補修成分にこだわると香りが悪かったりします。最近ノンシリコンがブームですがシリコンはとても良い質感向上成分ですのでアレルギーがない方はノンシリコンを気にすることは無いようです。シャンプー選びのポイントには頭皮↓髪↓変化の3段階をチェックしてください。①頭皮に痒みやつっぱり感が残らない②髪がばさつかな。まとまる。③一本使ってみて、頭皮に悪い変化がない。これらを基本に香りやメーカーなどを選んでみてください。特に③は重要で「シャンプーを変えたら頭皮が脂っぽくなったけど？」と言う方も少なくないのです。何はともあれ、迷ったときはお気軽にご相談ください。

はじまります

# 訪問美容

送迎



急な怪我や病気、体調不良、お家を空けられないなど理由は様々ですが、美容室に来ることが出来ない方のお宅へ訪問し、カットさせて頂けるようになります。また、お店へ来ることが大変な方へは、送迎を行います。

なお、ご予約や店内の状況によりご希望のお時間がお取りできない場合もございますので予めご了承ください。

詳しくは今月中にホームページにてお知らせ致しますので宜しくお願いします。

## 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。

皆さんの利便性を期待して以前のメール予約から、現在のシステムへ移行しましたが移行後、ガラ携で使用できないことから始まり不具合やエラーが絶えず起こり、皆さんにご不便ばかりかけていました。そこでシステムの管理会社へ何度も連絡をし、要望を出して参りましたが改善されることなく二年が経ってしまいました。本当に申し訳ございませんでした。この度、前の空メール予約へ戻すことに

し、予定として十一月初旬より本格運用出来るように計画しています。以前と同じメールアドレスを用いますので、準備が整い次第登録のアドレスへお知らせを配信します。また、新しいシステムへやっと慣れた、という方もいらっしゃると思いますが、もう一度だけ前の方法を思い出し、ご利用ください。詳しくはホームページのお知らせをご覧ください。

# もう一度 ご不便をお掛けします

〔予約システム変更のお知らせ〕

## 予約・お問合せは今すぐ! ☎ 0466-82-2468

- \* 住所: 〒251-0871 藤沢市善行 1-25-2
- \* 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)
- \* 駐車場: 専用二台分ほか、提携駐車場あります
- \* ホームページ:

<http://822468.com>

822468

検索



### 年末年始と 連休のお知らせ

いつもサロンゆうをご利用頂き誠にありがとうございます。来月、十一月十二日より十七日までの定休日を入れた六日間、**床屋さん**が連休を頂きます。また、**年末年始は二十九日(火)は臨時営業し、大晦日の三十一日まで営業、年始は一月六日(水)より仕事始め**とさせて頂きます。お休みの期間中、ご来店を予定されていたお客様には大変ご迷惑をお掛けしますが、宜しくお願い致します。



2015 神無月 10

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	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
1	3	4	5	6	7	

2015 霜月 11

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	31
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	1	2	3	4	5

2015 師走 12

日	月	火	水	木	金	土
29	30	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	1	2
3	4	5	6	7	8	9

床屋さんは19~23日の間お休みを頂きます